Opłata pocztowa opłacona ryczałtem.

ROK XLVII. WE LWOWIE, 15 PAŹDZIERNIKA 1930. Nr. 10.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

# SOKÓŁ

MIESIĘCZNIK

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ“ W POLSCE.

Prenumerata roczna 7 zł. — półroczna 3·50 zł. — Numer pojedynczy 1 zł.

Adres Redakcji i Ekspedycji: Lwów, ul. Sokoła 7. — Administracja: Warszawa, Szopena 3.



Dr. Marjan Wolańczyk.

## PATRON SOKOLSTWA.

Przewalają się lata całe, niosąc ze sobą zmiany we wszystkich dziedzinach życia. Jeden dzień staje się niepodobny do drugiego, zdaje się wszystko ulega modzie, wszystko się przeinacza — a przecież w tym odwiecznym zmiennym świecie pozostają jakieś wartości trwałe, pozostaje coś, co wzorem stać się może dla lat następnych. Temi niezmiennemi wartościami są czyny i przymioty mężów, duchów opatrznościowych Narodu, którzy mimo swej śmierci żyją wiecznie w wspomnieniach, żyją przez naśladownictwo Ich działalności. Mężowie tacy stają się patronami żyjących zrzeszeń, stają się duchowemi kierownikami działań w dobie dzisiejszej.



Do mężów takich, jakimi się szczyci nasza przeszłość należy miedzy innymi Tadeusz Kościuszko; do organizacji, która obrała Naczelnika Narodu za patrona, należy Sokolstwo.

Niejednokrotnie jednak nasuwa się nam pytanie dlaczego właśnie Kościuszko, a nie kto inny stał się patronem tej wielkiej organizacji. Wszak miało Sokolstwo do wyboru mądrych królów, którzy budowali Polskę, wyciągając ją z nicości; miało zwycięskich wodzów, gromiących hordy nieprzyjaciół i zasłaniając ojczyste sadyby przed najazdem; miało prawodawców i poetów, a pozostało przy postaci wodza w sukmanie.

Główny motyw tego postanowienia tkwi w samym kierunku prac sokolich, odznaczających się cechą twórczą i ciągłością. Tworzyć nie niszczyć oto pierwsze zadanie Sokolstwa — tworzył też Kościuszko zbrojny czyn w Polsce, tworzył ponad czyn coś więcej, bo obywatela, nakładając na wieśniaka obowiązek obrony Polski. To wskazanie Patrona Sokolstwa jest też zasadniczem przykazaniem prac sokolich a to: urobienie pełnego i świadomego obywatela. Zatem pierwszy powód chociaż nie jedyny. Pozostaje jeszcze drugi, polegający na ciągłości prac w związku z tradycją, na nawiązywaniu nici z przeszłością. Kościuszko zasłużył się może najwięcej przez to, że testament Rzczypltej wolnej przekazał naszym pokoleniom, że wskazał jak prace Ojców, niedokończone przez rozbiory Polski, należy usku-

teczniać, by Naród żył ciągle, by nie zabrakło ani jednego ogniwa na drodze przeznaczeń całego Narodu.

Testamentem wolnej Polski, testamentem potężnym była Konstytucja 3-Maja, rozbiorcy chcieli ją jednak ukryć przed oczyma spadkobierców; chcieli sami te wzniosłe i szlachetne myśli dać ludom jako dar własny, jako ich dobrodziejstwo. I rzeczywiście stało się tak, że wolność konstytucyjną otrzymały ludy dopiero z rąk zaborców przez krew i szereg rewolucyj, przez czyny pamiętnego roku, zwanego wiosną ludów. To są fakty, a jednak one nie mogą się stosować do narodu polskiego. Nie może nam nikt powiedzieć, że myśmy otrzymali Konstytucję dopiero od Austrji i Niemiec, gdyż Naród polski miał swą ustawę grubo wcześniej, gdyż uchwalił ją już w XVIII wieku, gdy inne narody nie marzyły nawet o tem. Prawda, uchwała była — lecz między uchwałą, a wprowadzeniem jej w czyn zachodzi różnica i oto mówią nam, że wprawdzie mieliśmy Konstytucję ale tylko papierową, tylko jako uchwałę, nigdy niezrealizowaną. Tym właśnie twierdzeniom przeczy działalność Kościuszki. Kiedy bowiem nie dozwoliła zarówno Targowica jak następnie i państwa rozbiorcze na wprowadzenie w życie tej donośnej uchwały — Kościuszko w czasie sprawowania swej władzy Naczelnika realizuje ją bodaj w części i w ten sposób zaznacza, że uchwała majowa nie stała się papierową. On zatem nawiązał pracę twórców Konstytucji z pracą pokoleń następnych, On uratował Konstytucję od papierowego losu.

Sokolstwo nawiązało swoją działalność również do przeszłości: powstałe z posiewu walki w 1863 r. przejęło właściwie dawne sztandary, zatknięte przez Kościuszkę i oddało je armji własnej, armji polskiej — wiedzie zaś dalej pracę nad urobieniem obywatela w myśl wskazań 3-Maja, w myśl przykładu swego Patrona, bo rozumie, że proces ten, proces pełnego obywatela jeszcze nie jest skończony. Zostało to nadal programem sokolim na dziś, zostało jako spuścizna i testament Wodza w sukmanie.

Oto powody dlaczego właśnie Tadeusz Kościuszko został naszym Patronem.

# DZIAŁ URZĘDOWY.

## Związek.

*Przewodnictwo Związku przypomina Zarządom Gniazd obowiązek uczczenia 100 letniej rocznicy powstania listopadowego przez uroczyste obchody bądź łącznie ze wspólnemi komitetami miejscowemi, bądź też oddzielnie. Zarządy wstawią wedle możności w program także ćwiczenia gimnastyczne.*

*KOMUNIKAT.*

*Zarząd Związku przypomina druhom i druchnom, że Sokolstwo Polskie, jako organizacja bezpartyjna, udziału w akcji wyborczej nie bierze. Nie wolno zatem członkom Sokoła uczestniczyć w akcji wyborczej w ubiorach sokolich lub choćby tylko w charakterze sokolim, nie wolno władzom sokolim podpisywać jakichkolwiek odezw wyborczych ani też prowadzić jakiejkolwiek agitacji wyborczej w imieniu reprezentowanej przez nie jednostki organizacyjnej sokolej. Natomiast każdy z członków w charakterze prywatnym winien bezwarunkowo spełnić obowiązek obywatelski, jakim są wybory do ciał prawodawczych, oddając swój głos zgodnie ze swemi patrjotycznemi przekonaniami.*

*Zarząd Związku.*

## Dzielnica Krakowska.

*Ku uczczeniu rocznicy śmierci patrona Sokolstwa polskiego Tadeusza Kościuszki odbędą się w Krakowie, w budynku Sokoła, przy ul. Wolskiej l. 27 w dniach 18 i 19 października 1930 r.*

*DZIELNICOWE ZAWODY STRZELECKIE*

*z broni małokalibrowej o nagrodę przechodnią Prezesa Dzielnicy Druha Dra Stanisława Rowińskiego.*

*Zawody obejmują 5 konkurencyj, a mianowicie:*

*1. Strzelanie druhów do tarczy z broni długiej, 2. z broni krótkiej, 3. strzelanie druchen do tarczy z broni długiej, 4. z broni krótkiej, 5. strzelanie druhów i druchen z broni długiej i krótkiej, do tarczy o nagrodę przechodnią Prezesa Dzielnicy.*

*Broń: broń długa i krótka małokalibrowa, typ dowolny, kaliber 22, przyrządy celownicze dozwolone, amunicja dowolna — nieopłaszczona. Odległość: 25 m. Tarcza: tarcza 20 cm, pole czarne 8 cm, dziesiątka biała. Ilość strzałów: 20 strzałów w 2 serjach po 10 strzałów z postawy stojąc. Dla każdej serji 3 strzały próbne, niezaliczalne do wyników konkurencji. Czas strzelania: nieograniczony. Ocena: wedle ilości punktów w obu serjach łącznie. Możliwych więc punktów 200-cie. Użycie pasa i grzybka dozwolone.*

*Zgłoszenia zawodników muszą nastąpić najdalej do 16 października br. z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, rodzaj konkurencji, do jakiej zamierza stanąć.*

*Zawody rozpoczną się w sobotę dnia 18 października br. o godz. 14-tej popołudniu. Zgłoszenia nadsyłać do Naczelnictwa Dzielnicy w Krakowie, ul. Wolska l. 27.*

*Wpisowe za każdą konkurencję wynosi Zł. 1. Broń i amunicję musi każdy zawodnik mieć własną. Nadto na miejscu można będzie nabyć amunicję, za cenę własnych kosztów.*

*Wzywamy wszystkie Zarządy Gniazd Dzielnicy Krakowskiej do obesłania powyższych zawodów, szczególnie te Gniazda, które uprawiają sport strzelecki i mają zorganizowane sekcje strzeleckie, — zaś Gniazda, w których istnieją Oddziały Przysposobienia Wojskowego winny obowiązkowo zawody te obesłać, dając tym sposobem możność tym druhom, którzy w oddziałach tych wykazują największy postęp w strzelaniu.*

# DZIAŁ LITERACKI.

## Wywiad dziennikarski

**na temat „Wrażenia sportowe z obu kontynentów“ przeprowadzi z największą gwiazdą sportu polskiego Stanisławą Walasiewiczówną referent sportowy Polskiego radja, Józef Włodarkiewicz.**

*J. W. Mikrofon radiowej naszej stacji postawił sobie za zadanie: słyszeć wszystko co chcą słyszeć i o czem chcą wiedzieć nasi Szanowni radiosłuchacze. To też w tym samym pokoiku największe nasze sławy sportowe: panie Halina Konopacka - Matuszewska, Jadwiga Jędrzejowska, również i panowie Petkiewicz, Kostrzewski, Stolarow, Stefański, Głon, Cejzik, Kałuża, Karolkiewicz, Starnawski, Rómel oraz wielu znanych i cenionych działaczy sportowych, dzielili się z radjosłuchaczami swojemi wrażeniami. Cieszymy się więc niezmiernie, że listę naszych znajomych sportowców, wzbogacamy nazwiskiem Pani, Panno Stanisławo, nazwiskiem, które sport polski rozsławiło na potężnych stadjonach Ameryki, Kanady, Francji a ostatnio i Czech, zmuszając prasę całego świata, do zachwytów nad „fenomenalną Polką“. Ostatnie Pani sukcesy w Pradze, dzięki którym wśród 17-tu współzawodniczącemi narodami, Polska zajęła drugie miejsce za Niemcami a przed Anglją, Japonją i innemi bardziej od nas w sporcie zaawansowanemi i cenionemi państwami, wynoszą panią tak wysoko ponad poziom naszego codziennego życia, że dzisiejszą naszą pogawędkę przed mikrofonem uważać będziemy za największą atrakcję, jaką mogliśmy zgotować naszym Słuchaczom i Słuchaczkom. Pozwoli więc Pani, że na wstępie zapytam Ją: Jak się Pani czuje na ziemi ojczystej?*

*P. Walasiewiczówna:* Doskonale. Mimo, że ciągle podróżuję, ciągle odwiedzam nowe miasta i kraje, w Polsce czuję się najlepiej niż gdziekolwiek. My, Polacy amerykańscy, zawsze tęsknimy do swojej Ojczyzny, do której z różnych powodów nie zawsze powrócić możemy.

*J. W.:* Jak często Pani bywa w Polsce?

*P. Walasiewicz:* No, widzi Pan, Polska niestety jest tak daleko oddalona od Cleveland, gdzie mieszkam i pracuję, że nie mogę sobie pozwolić na częste wycieczki do kraju. Podróż z Cleveland do Warszawy trwa dni 12. To jest zbyt męczące. W Polsce byłam dotąd dwa razy. Pierwszy raz z wycieczką Sokołów, na wszechpolski Zlot sokoli. Brałam udział w meczu Polska - Austrja i Polska - Czechosłowacja w Król. Hucie, które wygrałyśmy. Było to pierwsze moje zwycięstwo w barwach Polski. Drugi raz jestem teraz, ale mam wrażenie, że nie jest to po raz ostatni.

Przyjadę na każde zawołanie Polskiego Związku Lekkoatletycznego.

*J. W.:* Kiedy Pani wyemigrowała z Polski?

*P. Walasiewicz:* O już dawno. Kiedy rodzice moi wyjechali z kraju, miałam zaledwie rok, a teraz mam już lat 19.

*J. W.:* Pani mieszka i pracuje w Cleveland?

*P. Walasiewicz:* Tak, przed rokiem kiedy ukończyłam szkołę średnią, dostałam się do New York Central Company, zarządu kolei prywatnej. Jako dorosła córka musiałam dopomagać rodzinie. Mam przecież jeszcze dwie młodsze siostrzyczki, z których jedna mając 11 lat, również biega i zdobyła już mistrzowstwo Cleveland juniorów.

*J. W.:* Kiedy Pani rozpoczęła uprawiać sporty?

*P. Walasiewicz:* W Ameryce wszyscy bardzo wcześnie zapoznają się ze sportem. Ja mając 9 lat uprawiałam już koszykówkę i Bast-Ball. Wtedy zaczęłam biegać.

*J. W.:* Do jakiego klubu należy Pani?

*P. Walasiewicz:* W Polsce należę do Sokoła Grażyny, w Ameryce też należę do Polskiego Sokoła, ale odkąd zaczęłam pracować w biurze, uczęszczam i do biurowego klubu.

*J. W.:* Co to jest biurowy klub?

*P. Walasiewicz:* W Ameryce każde większe a nawet i mniejsze przedsiębiorstwo posiada własny klub sportowy. Kluby te posiadają piękne boiska i urządzenia sportowe. Wszyscy urzędnicy podczas przerwy obiadowej wychodzą na boisko i uprawiają sporty, co w pracy biurowej jest najlepszym odpoczynkiem, przy amerykańskim tempie pracy odpoczynek taki jest niezbędny.

*J. W.:* Czy w takim klubie znajduje sobie Pani, odpowiednie warunki dla treningu?

*P. Walasiewicz:* O tak, zresztą w biurze mamy trenera, który specjalnie się mną opiekuje.

*J. W.:* Czy często Pani startuje?

*P. Walasiewicz:* Jak na wasze stosunki bardzo często. Przeciętnie dwa razy na miesiąc.

*J. W.:* I to oczywiście w sezonie?

*P. Walasiewicz:* Zależy co pan nazywa sezonem, w Ameryce sezon trwa okrągły rok. Latem na otwartych stadjonach, zimą w halach.

*J. W.:* I dużo ludzi mieści się w tych halach?

*P. Walasiewicz:* Są różne hale. W nowojorskiej, Madison Square Garden zmieści się czterdzieści tysięcy widzów, a w Chicagowskiej mniej, a niektóre hale kanadyjskie są jeszcze większe. Sezon zowodów w krytych halach jest bardzo ożywiony. Każde większe miasto ma swoje hale.

*J. W.:* Czy Amerykanie interesują się sportami kobiecemi?

*P. Walasiewicz:* Nie w takim stopniu jak męskimi, ale i owszem, na zawodach. Na zawody, w których biorę udział, przychodzi piętnaście, ośmnaście tysięcy ludzi.

*J. W.:* Czy Pani ma wiele konkurentek?

*P. Walasiewicz:* W Stanach Zjednoczonych jestem w tej chwili najlepszą, a najgroźniejsze konkurentki przyjeżdżają z Kanady. Panna Cooc, kanadyjka, o której opowiadają, że po moim wyjeździe pobiła rekord na 100 *m* przegrywała do mnie dobre kilka razy. Zresztą Amerykanów strasznie emocjonują rekordy, a podczas ostatnich startów dość często biłam rekordy amerykańskie, więc przychodzą na moje starty.

*J. W.:* Gdzie i jak rozpoczęła Pani swoją karjerę sportową?

*P. Walasiewicz:* Chociaż wydać się to może dziwnem, ale karjerę swoją rozpoczęłam w Polsce, na zawodach Sokolich w Poznaniu, gdzie reprezentowałam Sokół Polski w Ameryce. Na tych zawodach właśnie odkryto we mnie talent biegaczki, i wysłano na instruktorski Sokoli kurs do Kozłówki. Tam poznałam samą siebie, nauczyłam się biegać skakać, rzucać. Po powrocie do Ameryki, stosując wszystkie wskazówki otrzymane na kursie, prowadziłam w Sokole oddział dziewcząt,i ćwiczyłam z Sokolicami, a oprócz tego usilnie

trenowałam. Po powrocie też zaczęłam brać udział w zawodach i wygrywać.

*J. W.:* Czy zawsze Pani wygrywa, czy też zdażało się Pani być pokonaną?

*P. Walasiewicz:* Za cały ten czas od chwili swego pierwszego startu po powrocie z kraju, przegrałam tylko jeden raz w biegu na 40 yardów, co wyniesie trochę więcej niż 30 metrów. Teraz na tak krótkie dystanse nie biegam.

*J. W.:* Wobec tego ma Pani lepszy bilans od Nurmiego, który przegrywał już parę razy?

*P. Walasiewicz:* Prawdopodobnie tak, tylko Nurmi ma znacznie szerszą skalę swego talentu, ja jestem tylko sprinterką, prócz tego Nurmi ma bogatszą przeszłość.

*J. W.:* Jakie rekordy należą do Pani?

*P. Walasiewicz:* Wszystkie amerykańskie w biegach, od 40 do 220 yardów, oraz skok w dal. Prócz tego rekord światowy na 60 metrów. Pobiłam go w Kanadzie, podczas meczu z sławną Cooc.

*J. W.:* Czy Pani długo jeszcze pozostanie w szeregach czynnych zawodniczek?

*P. Walasiewicz:* Owszem. Mam zamiar poświęcić się karjerze sportowej, chcę skończyć wyższą szkołę wychowania fizycznego i sportów i zająć się instruktorstwem. Mam już pod tym względem nieco doświadczenia, nabytego na kursie w Sokole.

*J. W.:* Czy Pani teraz jeszcze udziela się pracy w Sokole?

*P. Walasiewicz:* I owszem, lecz niestety już nie tak wiele jak dawniej, gdyż praca biurowa i trening zajmują mi dużo czasu. Mogłabym wiele powiedzieć o swoim rozkładzie dnia, ale mam pewną trudność wyrażania swoich myśli po polsku.

*J. W.:* W jakim języku mówi Pani w domu?

*P. Walasiewicz:* Z rodzicami mówię po polsku, po za domem jednak tylko po angielsku. Najwięcej nauczyłam się po polsku, podczas zlotu Sokolego w Poznaniu, na kursie w Kozłówce, no i teraz.

*J. W.:* A czy w Cleveland nie ma Polaków?

*P. Walasiewicz:* Owszem. Na miljon mieszkańców, Polaków jest czterdzieści pięć tysięcy. Ale tam, nawet między sobą mówimy po angielsku. Bo staramy się dobrze poznać język kraju, w którym od urodzenia prawie zamieszkujemy.

*J. W.:* Czy Pani ma rodzinę w Polsce?

*P. Walasiewicz:* Tak. Na Pomorzu mam krewnych. Właśnie chcę teraz do nich jechać.

*J. W.:* A nie myśli Pani na zawsze powrócić do Polski?

*P. Walasiewicz:* Na razie warunki moje osobiste i rodzinne składają się tak, że nie myślę o tem, ale później, gdy stosunki inaczej się ułożą wrócę.

*J. W.:* A czy to prawda, że zmienia pani poddaństwo?

*P. Walasiewicz:* Na razie jeszcze nie, bo nie jestem pełnoletnią.

*J. W.:* Wobec tego w jakich barwach będzie Pani startowała na przyszłej olimpiadzie?

*P. Walasiewicz:* Do Olimpjady pozostaje jeszcze dwa lata, sądzę więc, że w polskich, bo Olimpiada rozpocznie się przedtem, niż będę miała 21 lat.

*J. W.:* A teraz może Pani opowie coś o Pradze?

*P. Walasiewicz:* Niech pan zadaje pytania, ja będę odpowiadać, tak będzie łatwiej. Mam tyle wrażeń z Pragi, że niewiem od czego zacząć.

*J. W.:* Dobrze. Wobec tego może Pani powie, czy jest Pani zadowoloną z igrzysk kobiecych ?

*P. Walasiewicz:* Owszem, niczego więcej się nie spodziewałam, zajęłam trzy pierwsze miejsca, to wystarcza.

*J. W.:* Czy była na zawodach, druga taka zawodniczka, któraby zdobyła trzy pierwsze miejsca?

*P. Walasiewicz:* Nie, nie było nawet takiej, któraby zdobyła dwa zwycięstwa. Dlatego właśnie dostałam od organizatorów igrzysk, nagrodę dla najlepszej zawodniczki.

*J. W.:* Wiele pierwszych miejsc zdobyły Polki?

*P. Walasiewicz:* Cztery. Konopacka-Matuszewska w rzucie dyskiem i ja w biegach. Gdyby nie upadek Schabińskiej, i skaleczenie Orłowskiej, uważam, że mogłyśmy mieć sześć zwycięstw.

*J. W.:* A która z polskich zawodniczek najwięcej się Pani podoba?

*P. Walasiewicz:* Za najzdolniejszą i najwszechstronniejszą uważam Hulanicką. Przytem jest to doskonała sprinterka.

*J. W.:* Jaki bieg było Pani najtrudniej wygrać?

*P. Walasiewicz:* 200 metrów. Najgroźniejszą przeciwniczką była Angielka. Jej też pilnowałam. Raptem tuż przed taśmą, z lewej strony, w którą wcale się nie oglądałam, zaczęła mię wyprzedzać Holenderka, Schurman, zwiększyłam więc tempo, no i wygrałam.

*J. W.:* Jak Panią przyjmowała publiczność czeska?

*P. Walasiewicz:* Z początku bardzo nieufnie, a później jak wygrałam 60 metrów, w finałach stu i dwustu metrów, pomagali mi krzykiem „Walasiewicz“.

*J. W.:* A dlaczego w Ameryce zmieniła Pani nazwisko na sportowy pseudonim Stelli Walch.

*P. Walasiewicz:* Ja nie zmieniłam nazwiska, to zrobił tłum. W Ameryce tłum każdemu zawodnikowi który wygrywa lub jest faworytem widowni, nadaje przezwiska, powstające najczęściej ze skrócenia nazwiska. Naprzykład Petkiewicz, jak był w Ameryce, nazywał się Pet. Mnie zrobili Stellą Walch. Prasa też chętnie używa pseudonimu sportowego, zamiast nazwiska.

*J. W.:* Czy prasa amerykańska wspomina o tem, że Pani jest Polką?

*P. Walasiewicz:* Owszem, w większych i poważniejszych artykułach, wymieniają całe nazwisko i wspominają o narodowości.

*J. W.:* Ale wróćmy jeszcze do Pragi. Jakby Pani wyraziła swoje ogólne wrażenia z zawodów, wyjazdu i zwycięstw?

*P. Walasiewicz:* Ogólne wrażenia, wypowiedziałabym w paru słowach. Byłam bardzo zmęczona. Ale teraz już wypoczęłam w Kozłówce, u dha Zamoyskiego, prezesa Sokolstwa Polskiego. W Pradze, kiedy wszyscy byli na mieście i zwiedzali, ja odpoczywałam. Temu właśnie odpoczynkowi zawdzięczam swoje zwycięstwa.

*J. W.:* Tak na jeden raz, zadużo miała Pani startów i wysiłku?

*P. Walasiewicz:* O nie, w Ameryce nieraz miewałam bardziej męczące okresy. Pamiętam, w ciągu jednego tygodnia musiałam wziąć udział w czterech zawodach, które odbywały się w różnych, bardzo daleko od siebie położonych, miastach. I prócz tego na każdych zawodach, musiałam startować po trzy, lub cztery razy.

*J. W.:* I miała Pani siły wygrywać wszystkie te starty?

*P. Walasiewicz:* Nie było zbyt silnej konkurencji, więc przychodziło mi to stosunkowo łatwo.

*J. W.:* A teraz jedno niedyskretne pytanie. Jakiej zawodniczki obawiała się Pani najwięcej na igrzyskach w Pradze?

*P. Walasiewicz:* Nie bałam się żadnej. Ale za najgroźniejszą uważałam Hitomi.

*J. W.:* A dlaczego nie startowała Pani w trójboju?

*P. Walasiewicz:* Dlatego, że oszczędzano mnie dla sztafety, i nie pozwolono startować.

*J. W.:* Czy Pani jest zadowoloną z drugiego miejsca w ogólnej punktacji igrzysk?

*P. Walasiewicz:* Bardzo: Odnieśliśmy największy swój sukces sportowy. To nie jest sukces tylko sportu kobiecego, ale całego sportu polskiego. Ale widzę, że panu coraz trudniej przychodzą pytania, może pora już kończyć.

*J. W.:* Tak, Pani ma słuszność, skoro Pani sama nic nie chce odpowiedzieć, będziemy musieli już kończyć. W tej chwili brak mi już pytań.

*P. Walasiewicz:* To dlatego, że pan o wszystkiem już się dowiedział, a zatem kończymy.

*J. W.:* Kończymy, dziękuję Pani serdecznie w imieniu wszystkich, którzy naszej rozmowy słuchali, bo radiosłuchacze bezpośrednio nie będą mogli podziękować. Chyba, że ktoś napisze do Pani list. Dziękuję również w imieniu Radia i swojem, że Pani była łaskawą nas tu odwiedzić. Dziękuję. Dowidzenia.

*P. Walasiewicz:* Dziękuję. Dowidzenia.

# Lekka atletyka.

### Biegi z płotkami.

Do dawnego biegu z płotkami na 110 *m* (120 yardów) dodano w nowszych czasach jeszcze bieg na 200 i 400 *m* z tą jednakże różnicą, że wysokość płotków jest różna.

1. Bieg na 110 *m*: wysokość płotków 106 *cm*, odległość zaś poszczególnych płotków od siebie 9.14 *m*, przyczem pierwszy płotek jest oddalony od linji startowej 13.72, a ostatni od mety 14.02 *m*.

Bieg na 200 *m*: wysokość płotków 76.2 *cm*, pierwszy płotek ma być ustawiony w odległości 18.29 *m* od startu, podobnie wszystkie następne w tej samej odległości od siebie, ostatni zaś od mety ma być oddalony 17.10 *m*.

3. Bieg na 400 *m*: wysokość płotków 91.4 *cm*, odległość płotków od siebie wynosi 35 *cm*, pierwszy na 45 *m* od linji startu, ostatni zaś na 40 *m* od mety.

Dla kobiet wymiary są zupełnie te same w biegu na 80 *m*, co dla mężczyzn na 200 *m*, to znaczy 76.2 *cm*, przyczem odległość płotków od siebie wynosi 8 *m*, a od startu do pierwszego i od ostatniego do mety 12 *m*.

Przepis wymaga, by wierzch każdego był pomalowany na biało. Zawodnikowi nie wolno przewrócić więcej, aniżeli trzy płotki pod karą dyskwalifikacji, dla uznania zaś rekordu nie wolno wogóle dotknąć płotku tak, aby zmienił swoje położenie, również nie wolno zawodnikowi wychodzić ze swego toru ani też jakąkolwiek częścią ciała przejść ponad torem sąsiada lub z boku swego płotka.

Bieg z płotkami jest najbardziej zajmującym i pięknym działem lekkiej atletyki. Ale też bardzo rzadko zdarza się sposobność zobaczyć rzeczywiście dobry bieg, biegi te bowiem stawiają swoim wykonawcom nadzwyczaj wielkie wymagania. Płotkarz nie tylko musi być dobrym skoczkiem, ale równocześnie bardzo szybkim i wytrzymałym biegaczem, a oprócz tego słusznego wzrostu, o doskonale wygimnastykowanych mięśniach. Posiadacz powyższych warunków musi jeszcze systematycznie trenować i nie zrażać się trudnościami początkowemi, a wtedy na pewno osiągnie dobre wyniki. Do największych trudności należy t. zw. „branie“ płotka, które polega na tem, aby nie przeskakiwać, ale niejako przekraczać, przesuwając się tuż ponad płotkiem. Na tem właśnie polega t. zw. „styl“, którego opanowanie należyte powoduje osiąganie dobrych czasów. Początkowo zdarza się, że biegacz rani się dotkliwie uderzając nogami płotek, jedyną radą jest ubrać ochraniacze. Uczenie się przechodzenia ponad płotkami powinno się ograniczyć początkowo do dwóch — trzech, ale też trening musi być do tego stopnia pilny i wytrwały, aby to przechodzenie było niejako z przyzwyczajenia. Drugą trudność stanowi wyćwiczenie trzech kroków pomiędzy dwoma płotkami, co również musi stać się niejako automatyczne. Dopiero po zupełnem opanowaniu stylu można próbować przebiegnąć przez 10 płotków, w przeciwnym razie traci się formę na 5-tym lub 6-tym płotku, jak to często można zauważyć na zawodach. Tajemnica biegu z płotkami polega na sztuce utrzymania równowagi ciała podczas różnych momentów ruchu. Podczas zawodów należy od samego początku utrzymać gwałtowne tempo, aby nie dać się wyprzedzić. Bardzo ważnym momentem jest chwila przelatywania ponad płotkiem, przyczem starać się możliwie prędko lądować za płotkiem, aby zbyt długo nie zawisnąć nad nim, co powoduje utratę czasu. Ciało wtedy powinno być pochylone naprzód ku przedniej nodze, ramiona wyciągnięte w bok dla utrzymania równowagi.

Bieg z płotkami należy trenować codziennie, ograniczając się do trzech — czterech płotków, czasem pod koniec tygodnia zwiększać liczbę do 6—7, a raz tylko wszystkie dziesięć. Dla wyćwiczenia wytrzymałości biegać na krótkie przestrzenie od 300—600 *m*, starty, skakać w dal i w wyż. Odległość płotków podczas ćwiczeń musi zawsze odpowiadać przepisanej. Należycie wytrenowany płotkarz pozna odrazu nieprzepisowe ustawienie płotków. Nigdy nie myśleć o tem, aby krok był należycie długi, lecz aby był pewnie zrobiony, przy należytym pędzie krok musi być długi. W razie, gdy mięśnie nóg dolegają boleśnie, należy masować i brać ciepłe kąpiele, w razie długotrwałych dolegliwości przerwać trening. Początkowo można ćwiczyć na boisku trawiastem, a później po przyzwyczajeniu mięśni przejść na bieżnię. W porze jesiennej i zimowej można bardzo dobrze trenować na sali, przyczem dwa płotki w zupełności wystarczają do wyćwiczenia stylu. Również specjalne ćwiczenia na podłodze w siadzie, naśladującym przelatywanie ponad płotkiem ze skrętami tułowia, ułatwia znacznie pracę na boisku.

Bieg z płotkami na 200 i 400 *m* wprowadzony od kilku lat jest znacznie łatwiejszy od biegu na 110 *m*, a to z tego powodu, że płotki są znacznie niższe i dalej od siebie ustawione. Dlatego biegi te wymagają raczej dobrego tempa przez cały czas, branie zaś płotków jest daleko łatwiejsze do opanowania. Należyte wyćwiczenie wytrzymałości i szybkości jest całą tajemnicą. Dobrzy biegacze na 200 i 400 *m* płaskich mają tu bezwzględną przewagę nad płotkarzami na 110 *m*. Znaczne trudności przysparzają krzywizny, których niema przy biegu na 110 m, dlatego też w pierwszych tygodniach treningu powinny przeważać biegi płaskie od 500 do 800 *m* dla wyrobienia sobie odpowiedniego tempa i wytrzymałości i przyzwyczajenia się do krzywizn.

Niestety sprawienie odpowiedniej ilości płotków wymaga znacznych wydatków i ciągłych uzupełnień, gdyż płotki ulegają bardzo łatwo uszkodzeniom, dlatego też u nas mało stowarzyszeń sportowych posiada odpowiednie warunki i środki, liczba zaś płotkarzy wskutek tego jest w całej Polsce jak dotychczas znikoma.

## Skoki.

Skoki jako drugi dział lekkiej atletyki obejmują kilka grup ćwiczeń: skoki w dal i w wyż, z rozbiegiem i z miejsca, skok o tyczce, trójskok. Obecnie skoki z miejsca zostały wyeliminowane z programu Igrzysk Olimpijskich, a w ślad za tem poszczególne kraje przestały je uprawiać.

Jeśli każdy, nie mając specjalnych uzdolnień, może przy odpowiedniej pilnej pracy dojść w biegach do średnich wyników, to w skokach musi się mieć wrodzone zdolności, aby móc dojść do średnich nawet rezultatów, nie mówiąc już o wynikach lepszych. Skoczkiem trzeba się urodzić.

Przejdźmy poszczególne rodzaje skoków, podając krótki opis poszczególnych stylów, jakoteż przepisy obecnie obowiązujące.

### *Skok w wyż z rozbiegiem.*

Dawniej skakano przez sznurek, po obu stronach obciążony, jednak teraz zarzucono jako niebezpieczny i wprowadzono wyłącznie skok ponad poprzeczkę drewnianą, trójkątną o bokach na 3 *cm*. Poprzeczka spoczywa na specjalnych kołkach płaskich, wystających ze stojaków do wewnątrz. Stojaki muszą być oddalone od siebie o 3.66 *m*. Przepis wymaga, by poziom rozbiegu i odbicia był ten sam, żadnych pomocniczych urządzeń używać nie wolno. Zeskok wykonuje się na piasek, specjalnie przygotowany (przesiany, ewentualnie zmieszany z trocinami). Nogi muszą przejść najpierw ponad poprzeczką aniżeli głowa, która musi być wyżej od tułowia w momencie przechodzenia ponad poprzeczką.

Skoki „tygrysie“, „salta“, przerzuty, są wzbronione. Na zawodach można zaczynać od dowolnej wysokości, którą kierownik skoków w porozumieniu z zawodnikami ustala. Przy niższych wysokościach poprzeczkę podnosi się zwykle o 10 *cm*, następnie o 5 lub nawet mniej *cm*. Lepsi skoczkowie skaczą zazwyczaj od wyższych wysokości, dowolnie przez siebie obranej, ale wtedy muszą już przez wszystkie wysokości skakać. Każdemu wolno na danej wysokości wykonać trzy skoki, a w razie nieudanych prób, odpada od dalszej konkurencji. Najwyższa wysokość uzyskana przez zawodnika jest jego ostatecznym wynikiem. Jeśli tą samą wysokość osiągnie dwu lub więcej zawodników, kolejność miejsc oznacza się skokiem na tą samą wysokość, względnie wyższą lub niższą, zawsze jednak tylko jedną próbą, jednak wynikiem ostatecznym jest wysokość, uzyskana przed rozgrywką o miejsce. Wysokość skoku mierzymy taśmą stalową w środku poprzeczki prostopadle od ziemi, gdzie umieszcza się deseczkę o równym poziomie z rozbiegiem. Osiągnięcie lepszych wyników jest zależne od wrodzonych zdolności, nigdy zaś od wzrostu. Najlepsi skoczkowie świata są średniego wzrostu. Przy wrodzonych zdolnościach wyuczenie się techniki skoku wymaga bardzo żmudnej pracy, celem opanowania szczegółów, które decydują przy osiąganiu wysokości ponad 1.70 *m*. Ponieważ skok w wyż wymaga całkowitego opanowania ciała w locie, co jest rzeczą nadzwyczaj trudną i wymaga gruntownego przygotowania gimnastycznego, dlatego też poza zdolnościami wrodzonemi wszechstronne ćwiczenia gimnastyczne, umiejętnie prowadzone, są warunkiem nieodzownym dla uzyskania lepszych wyników.

Najważniejszym składnikiem skoku w wyż jest odbicie się po umiejętnie zrobionym rozbiegu. Początkujący przeważnie popełniają ten błąd, że ich rozbieg jest za długi i za szybki. Oznaczenie długości jest rzeczą trudną, powinien obracać się w granicach od 18—12 *m*. Każdy skoczek powinien oznaczyć dokładnie miejsce swego odbicia się, które w miarę wzrastania wysokości oddala się od poprzeczki. Przy odbijaniu się skoczek najpierw staje na pięcie, potem przechodzi na całą stopę, wkońcu na palce, gdyż tylko w ten sposób może wykorzystać najsilniej elastyczność stawu skokowego. Ciało w tym momencie należy podać lekko ku przodowi — nigdy w tył — ramiona silnie wyrzucić w wyż z równoczesnem energicznem podniesieniem nieodbijającej nogi. Przy skoku w wyż rozróżniamy rozbieg skośny i prostopadły do poprzeczki, od czego zależy t. zw. styl, t. j. sposób przejścia ponad poprzeczką, przyczem zauważyć należy, że różnica między nimi jest w zasadzie znaczna.

Mamy styl szkocki, amerykański (znany także jako Horina), szwedzki i odmiany ich lub też kombinacje kilku razem. Dziś najbardziej rozpowszechnionym jest styl amerykański i szwedzki, które są nieco do siebie podobne. Największą sztuką w tych stylach jest wyprostowanie okolicy bioder i brzucha w momencie przechodzenia ponad poprzeczką, przyczem ciało jest prawie równoległe do niej, wtedy umiejętnie wykonany ruch nóg i bioder przerzuca niejako ciało na drugą stronę, zeskok następuje już niejako automatycznie. Wykonanie tych ruchów jest bardzo trudne, i dlatego też bardzo rzadko można zobaczyć prawdziwy styl w skoku w wyż. Brak wytrzymałości w treningu, a co najważniejsze, to trenowanie bez kontroli nauczyciela powoduje, że ten tak piękny dział lekkiej atletyki stoi u nas bardzo nisko, wyniki obracają się w granicach 160—170 *cm*, co jest dopiero niejako wstępem do dobrych wyników. Przygotowawcze ćwiczenia należy prowadzić w sali poza stosowną gimnastyką także skoki na nieznaczne wysokości 130—145 *cm* tak, aby nie nadwyrężyć sobie pięty przez odbijanie się na twardej podłodze. O ile ma się możność ćwiczenia w specjalnej hali, to należy bardzo uważać w zimie na utrzymanie nóg w cieple i nie narażanie na przeziębienie mięśni nóg, co obniża na dłuższy czas wyniki. W razie nadwyrężenia sobie stawu skokowego powinno się zaprzestać ćwiczeń forsownych aż do zupełnego wyleczenia, gdyż inaczej stan może się stać chronicznym, co powoduje uniemożliwienie intenzywnej pracy i osiągnięcie lepszych wyników.

Skok w wyż z miejsca wyszedł obecnie z użycia, jednak jako ćwiczenie przygotowawcze ma pewne znaczenie. Wykonuje się go, stając bokiem do poprzeczki w odległości połowy ramienia (do łokcia). Nie wolno podskakiwać lecz musi się odrazu przeskoczyć na drugą stronę. Amerykanin Ewry osiągnął w skoku tym 1.65 *m*, co jest wynikiem nadzwyczajnym. Wysokiego wzrostu mają zawsze przewagę nad niskimi.

(Ciąg dalszy nastąpi). *Tadeusz Dręgiewiez.*

---

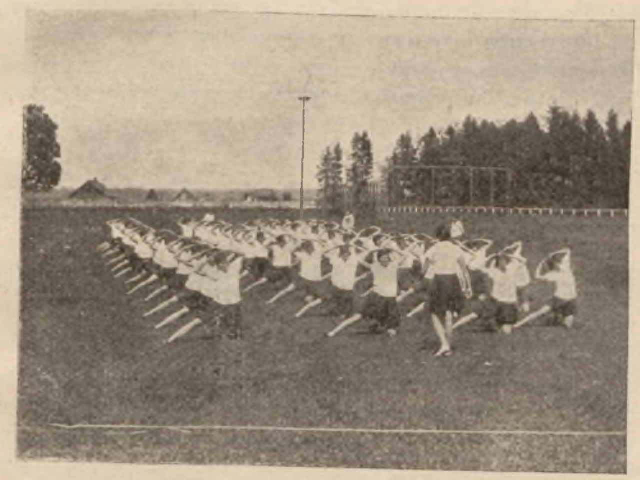
***Szczęśliwa byłaby Polska, gdyby przy swem odrodzeniu znalazła obywatelów, podobnych onemu Spartańczykowi, który się cieszył, że ojczyzna jego miała trzechset zdatniejszych nad niego dla swej usługi synów.***

***Kołłątaj:** Uwagi nad Ks. Warszawskiem.*

# Sprawozdanie

## z dwutygodniowego Związkowego Instruktorskiego Kursu dla Sokolic, zorganizowanego w Kozłówce od dnia 10-go do 24-go sierpnia 1930 r.

Biorąc pod uwagę konieczność kształcenia sił instruktorskich tak męskich jak i żeńskich, zdolnych do fachowego i rzeczowego prowadzenia pracy Sokolej wśród Gniazd, staraniem Związku odbyły się lat poprzednich dwutygodniowe wstępne kursa, mające być przygotowaniem do wyższych kursów. Nie chcąc jednak poprzestać na organizowaniu tylko wstępnych kursów, Naczelnictwo Związku, już tego roku, postanowiło zorganizować czterotygodniowe kursa, dla tych, którzy lat przeszłych ukończyli dwutygodniowe kursa. Czterotygodniowy więc kurs, miał na celu pogłębienie wiedzy nabytej na poprzednich kursach, jak również miał dać absolwentom pełne prawa instruktorskie.



Część wstępna lekcji gimnastycznej na kursie w Kozłówce.



Poranna lekcja gimn. na kursie w Kozłówce.

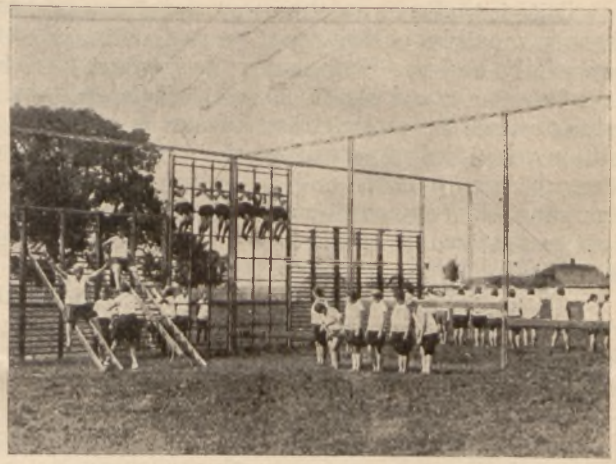
Ze zdziwieniem jednak należało skonstatować, ogromnie małą ilość zgłoszeń, na czterotygodniowy kurs bo zaledwie 10 druchen i 6 druhów.

Wobec tego, dla tak małej ilości uczestników i uczestniczek, niemożliwem było zorganizowanie czterotygodniowego kursu, a zatem Przewodnictwo Związku zakomunikowało dnia 23 sierpnia, że kursa czterotygodniowe, ani dla druhów ani dla druchen, w tym roku nie odbędą się.

Nie chcąc jednak, by ten rok był stracony dla naszego szkolenia kadr instruktorskich, a rozumiejąc małą ilość zgłoszonych jako dowód małej ilości przygotowanych druhów i druchen do wyższego kursu, Przewodnictwo Związku zdecydowało, jeszcze tego roku, zorganizować dwutygodniowy przygotowawczy kurs dla druchen, wzywając wszystkie Okręgi do obesłania kursu, przynajmniej po jednej druchnie od Okręgu. Dzielnice, które u siebie organizowały kursa dwutygodniowe dla druchen, mogły Związkowego kursu nie obsyłać.

Kurs więc Związkowy dla druchen rozpoczął się dnia 2-go sierpnia w Kozłówce i trwał do dnia 24-go sierpnia. Warunki przyjęcia na kurs były:

1. Okazanie legitymacji Związkowej.
2. Zaświadczenie z Gniazda o wydelegowaniu na kurs.
3. Ukończenie lat 18.
4. Przynależność do Sokoła przynajmniej jednego roku.
5. Świadectwo lekarskie zupełnego zdrowia.
6. Wpisowe 30 zł. na koszt utrzymania.



Poranna lekcja gimn. na kursie w Kozłówce.
Ćwiczenia zastępami.

Jak koniecznem było zorganizowanie jeszcze jeden raz więcej, wstępnego dwutygodniowego kursu, dały dowód zgłoszenia, które mimo pełnego sezonu wakacyj letnich, w czasie których był ogłoszony kurs i mimo bardzo krótkiego terminu zgłoszeń bo zaledwie 10 dni, wpłynęły wszystkie w odpowiednim czasie. Tak więc z całej Polski, oprócz Dzielnicy Wielkopolskiej, która urządzała dwutygodniowy kurs dla siebie, zgłosiło się druchen 58.

Do pracy instruktorskiej dzielnie stanęły natychmiast druchny: Z. Rozwadowska, z Dzielnicy Małopolskiej, i St. Paruszewska, z Dzielnicy Mazowieckiej. Tak więc będąc we trzy, jako siły instruktorskie, podzieliłyśmy między siebie pracę w ten sposób, by żadna nie była przeciążona instruowaniem, by zato mogła dać z siebie maksimum, by jaknajlepiej przerobić materjał przeznaczony na kurs.

Druchna Rozwadowska instruowała: systematykę, układanie wzorców, gry i zabawy, oraz historję Wychowania Fizycznego.

Druchna Paruszewska anatomję i fizjologję, lekką atletykę przytem była lekarką kursu, mnie zaś w udziale przypadło ogólne kierownictwo kursu, prowadzenie gimnastyki, historja, ideologja i organizacja sokola, tańce narodowe, śpiewy i ćwicz. rzędowe.

Druchny zjechały się wszystkie w niedzielę. — W poniedziałek więc o 6-ej rano rozpoczęto kurs, i tak już, według z góry opracowanego programu, praca

raźno posuwała się naprzód, przez cały przeciąg trwania kursu. Pierwszego zaraz dnia, poleciłam druchnom dokładne prowadzenie notatek, a to w celu łatwiejszego powtarzania przed egzaminami, przytem dla użytku, jaki druchny mogą z nich mieć powróciwszy do Gniazd.

Na kursie wykładano przedmioty następujące: Systematykę, anatomję i fizjologję, historję, organizację i ideologję Sokolą, lekką atletykę, gry i zabawy, ćwicz. rzędowe, obronę przeciw-gazową, pierwszą pomoc, śpiew, i tańce narodowe. Zawsze brano pod uwagę, by teorja była poparta praktyką, aby praktyka nie pozostała bez teorji, tak więc przy praktyce zwracano odrazu uwagę jak należy daną rzecz w Gnieździe nauczać i instruować.

Było kilka druchen, które ukończyły i czterotygodniowe kursa poprzednich lat, jednakowoż same oświadczyły, że nie straciły czasu i na tym kursie. Inne druchny, które przyjechały, by od podstaw zapoznać się z pracą wychowania fizycznego w Sokole, przykładały się szczerze do pracy i radowało się serce, widząc ogromne postępy jakie poczyniły przez te dwa tygodnie.

O ile jednak ani na chwilę nie żałujemy tej pracy, jakąśmy musiały położyć nad temi druchnami, które przyjechały na kurs Związkowy, na pierwszy w swem życiu kurs, o tyle kwestją coraz bardziej palącą jest organizowanie przez Dzielnice kursów wstępnych, elementarnych, i jednotygodniowych i dwutygodniowych, Wtedy będziemy mogli mówić o kursach wyższych, o kursach czterotygodniowych, ale przedtem musimy mieć przygotowany materjał do tych kursów, materjał przeszkolony na wstępnych kursach.

Jednakowoż, niech tylko te 57 druchen, które były na kursie, wprowadzi z całą sumiennością do swych Gniazd to tylko, co można było im pokazać i nauczyć na kursie, a możemy sobie powiedzieć, że praca w tych Gniazdach posunie się znacznie naprzód.

Na zakończenie kursu, dla wszystkich druchen bez wyjątku zostały przeprowadzone egzamina z systematyki, anatomji, prowadzenia lekcji, ćwiczeń rzędowych, historji i ideologji. Według więc stopni otrzymywanych na egzaminach, druchny otrzymały świadectwa na zakończeniu kursu.

Pocieszającym jest widoczny postęp wśród naszych druchen, o ile bowiem na kursie dwa lata temu ani jednego nie było stopnia „bardzo dobrze" z systematyki, o tyle już w tym roku 6 druchen uzyskało stopnie „bardzo dobrze" we wszystkich punktach klasyfikacji, a bardzo wiele druchen cieszyć się mogło stopniami „dobrze".

Jako realny sprawdzian wyników z lekkiej atletyki, zostały przeprowadzone dla tych druchen, które się czuły na siłach, zawody lekkoatletyczne o odznakę sportową; zdobyło ją druchen 32. Dla tych zaś, które miały ukończone lat 21, zorganizowałyśmy, egzamina sędziowskie z lekkiej atletyki, na sędziów kandydatów. Egzamin ten zdało druchen 28, tak więc już w 28 Okręgach lekkoatletycznych w Polsce, będziemy miały swoje kandydatki sędziny, a ufajmy, że już na przyszły rok staną się one sędziami okręgowemi i będą mogły decydujący głos zabierać na zawodach lekkoatletycznych w Sokole i poza Sokołem.

Na ogół biorąc, kurs dodatnie robił wrażenie, duch sokolej karności i łączności panował niepodzielnie, a życie młodzieńcze, rozbrzmiewające wesołością tętniło w całej pełni.

Miło było skonstatować, obecność kilku druchen z Gniazd wiejskich, uczących się z całą zawziętością, by potem móc jako przodowniczki wśród dziewcząt wiejskich krzewić z powodzeniem ideę Sokolą.

Na zakończenie kursu przybył druh A. Zamoyski, prezes Związku, druh K. Noskiewicz, zastępca naczelnika Związku i druh F. Moskalewski, prezes Okręgu lubelskiego. Popisów żadnych nie chcąc tracić w czasie kursu tak drogocennego czasu, nie przygotowywałyśmy; przeprowadzona tylko została wzorowa lekcja gimnastyczna, zakończona krakowiakiem, ćwiczonym w czasie przeznaczonym na kursie na tańce narodowe.

Po krótkiem przemówieniu druha prezesa Związku i wręczeniu pamiątkowych znaczków kursowych uczestniczkom kursu, w imieniu Naczelnictwa kursu, podziękowałyśmy druhowi prezesowi Związku, za gościnę, jaką użyczył Związkowemu kursowi żeńskiemu, i tego roku w Kozłówce.

Mile bardzo ujęta i rozczulona byłam pamięcią druchen kursistek, które ofiarowały mi pamiątkowy złoty znaczek kursowy.

Po wspólnym obiedzie z władzami Sokolemi, i po rozdaniu dyplomów, druchny rozjeżdżały się z kursu z postanowieniem sumiennego krzewienia wśród Gniazd wiedzy nabytej na kursie, wierząc przytem, że wszystkie spotkają się w przyszłym roku na wyższym czterotygodniowym kursie.

*J. Zamoyska*, naczelniczka Zw.

## Parę słów o ćwiczeniach gimnastycznych małych Sokoląt

**w wieku od 6—12 lat.**

Z doświadczenia osobistego wiem, że młodzież w wieku od 6—12 lat ma inne zainteresowania, nie pokrywające się z zainteresowaniami tej najmłodszej latorośli w wieku przedszkolnym. Trzeba ją też inaczej prowadzić, a lekcyj gimnastyki nie wypełniać wyłącznie zabawami.

System p. Ellen - Falk tak gorąco przyjmowany przez malutkie istotki do lat 6, przeżywające cuda baśni i legend im opowiadanych i z łatwością wżywające się w fantazyjne scenki, podawane przez prowadzącą ćwiczenia, nudzi już, a raczej śmieszy starsze dzieci. Celu zamierzonego lekcja nie osiągnie; większy zasób energji i sił musi być silniej wyładowany; zręczność, odwaga muszą znaleźć swoje ujście we właściwych ćwiczeniach gimnastycznych. Ćwiczeń rzędowych nie należy pomijać; one przyzwyczajają do ładu i karności — młodzież chętnie poddaje się rozkazownictwu. Pierwsze miejsce w rzędzie, czy w szeregu, czy też na czele kolumny odgrywa bardzo ważną rolę w życiu dzieci; ze względów pedagogicznych stosowałam często zmiany na tem pierwszem miejscu. — Z jaką dumą i radością dziecko prowadzi, jak stara się uważać i wykonywać jak najlepiej ćwiczenia.

Biorąc za wytyczną główny podział lekcji gimnastycznej, prowadząca stosuje łatwiejsze ćwiczenia z poszczególnych grup mięśniowych, zastosowując dość często zabawowe formy ćwiczeń, nie pomijając jednak absolutnie ćwiczeń przyrządowych, które najwięcej bawią i cieszą dzieci, więc łatwiejszych zwisów, przeplotów na kratach, ćwiczeń równoważnych na łacie i ławeczkach, przechodów ponad ławeczkę, sznur, poprzeczkę, kozła i t. d. Nie należy stosować dużo ćwiczeń systematycznych, gdyż przeważną część lekcji musi zająć zabawa, jedna lub dwie. Stosować należy zabawę pełną ruchu, biegania, drugą spokojniejszą dla odpoczynku.

Tu już energja dzieci znajduje olbrzymie wyładowanie; bawią się one całą duszą, nie odczuwając nigdy zmęczenia. Nad tem musi czuwać prowadząca i w odpowiedniej chwili zarządzić zabawę spokojniejszą.

W 45 minutowej lekcji gimnastycznej, trzeba przynajmniej 20 minut środkowych przeznaczyć na zabawę.

Doświadczene lat ostatnich wykazało, że zupełnie dobrze łączyć można gromadki chłopczyków i dziewczynek; chłopcy jednak powinni mieć 6—10 lat, bo starsi już są trudniejsi do prowadzenia.

Chłopacy, bardziej żywi i energiczniejsi, doskonale umieją rozruszać dziewczynki; dziewczynki znowu, zazwyczaj grzeczniejsze i spokojniejsze hamują rozkrzyczanych i dziko bawiących się chłopaków. Wpływ wzajemny jest tylko dodatni.

Najważniejszą rzeczą jednak jest zainteresowanie się lekcją samej prowadzącej — wprowadzenie przez nią pogodnego i wesołego nastroju, bo słusznie mówi p. Björgsten w swoim podręczniku: „Wesoły i pogodny nastrój, pokrewny wszystkiemu co zdrowe i piękne w naturze, powinien stanowić duchowną atmosferę sali gimnastycznej. Niewiele rzeczy przynieść może tyle zadowolenia ciału i duszy, co jędrne, żywe i piękne ćwiczenie cielesne, wykonane z radością“.

*E. Jaroschówna.*

# Ze świata.




Plakieta, ofiarowana przez Sokolstwo pol. Belgji w Anvers.

Przedstawia ona na desce mahoniowej ryngraf, trzymany przez Sokoła — orzeł srebrny, całość z bronzu, na proporcach sw. Stanisław i królewicz Kazimierz.

# Z życia Sokoła.

## DZIELNICA KRAKOWSKA.

KRAKÓW.

Dnia 28 września 1930 r. Polski Związek Gimnastyczny „Sokół“ urządził w Krakowie pierwsze związkowe zawody gimnastyczne dla młodzieży. Jako konkurencje wchodziły: sokola lekcja gimnastyczna, t. j. ćwiczenia wstępne właściwe i końcowe oraz bieg 100 *m*, pchnięcie kulą oburącz i skok w dal. O godz. 8 rano odbyło się posiedzenie sędziów, a o godz. 9-tej naczelnik Związku Dh Jan Fazanowicz imieniem Prezesa i Przewodnictwa Związku, oraz naczelnik Dzielnicy krakowskiej Dh Kacper Nowak imieniem tejże Dzielnicy powitali drużyny przybyłe z Warszawy, Poznania i Leszna. Z radością można stwierdzić, że ten młody narybek, który dopiero wstępuje w progi sportu jest pełen zapału i ma wiele danych, by w niedługiej przyszłości odegrać ważną rolę zwłaszcza w dziedzinie gimnastyki. Zastęp z Warszawy prezentował się zewnętrznie doskonale, fizycznie rozwinięty najlepiej, dlatego też stanęli przed innymi, zdobywając pierwsze miejsce 1200 punktów (na 1450 możliwych). Drużyna poznańska fizycznie słabsza od pierwszej, stanęła do walki z całym zapałem i zdobyła drugie miejsce 1160½ punktów. Leszno zdobyło 977 punktów. Indywidualnie w powyżej wymienionych konkurencjach wyróżnili się: pierwszy Jarocki Zbigniew Warszawa, drugi Radojewski B. Poznań, trzeci Broniarek J. Warszawa. Jako naczelni sędziowie: Dh K. Nowak, Dh Zajdzikowski K. i Dh Frączkiewicz. Kierownik techniczny naczelnik Związku Dh. J. Fazanowicz. Sprawna organizacja uczyniła te zawody nadzwyczaj miłemi i ogólnem życzeniem powinno być, by w podobnych zastępach sokolich znalazło się więcej naszej mołdzieży, która hartując ciało stworzyłaby silną podstawę naszej Ojczyzny.

## DZIELNICA MAŁOPOLSKA.

PRZEMYŚL.

„Sokół“ w Przemyślu pod sprężystą prezesurą Dha Kostrzewskiego Józefa, rozwija się w każdym kierunku zadowalniająco, a postęp w pracy nad dalszym rozwojem, pozwala widzieć lepszą przyszłość jego.

Oto kilka przejawów z życia tut. Gniazda:

1. Dla użytku członków utworzono Kasę drobnego kredytu „Druh“, w której każdy z członków może otrzymać pożyczkę do wysokości 500 zł., Kasa prosperuje bardzo dobrze.

2. Dzięki inicjatywie młodzieży ćwiczącej, która dochodem z urządzonego popisu gimnastycznego dała początek pięknej gałęzi sportu i dzięki poparciu finansowemu Wydziału, założono Oddział wioślarski „Sokoła“, który posiada już kilka własnych pięknych łodzi.

3. W roku bieżącym założono też Oddział kolarski, który liczy przeszło 20 kolarzy, posiada własne piękne kostjumy kolarskie, brał udział w kilku zawodach i uroczystościach (ostatnio w uroczystości poświęcenia sztandaru w N. Zagórzu).

4. Ćwiczenia gimnastyczne stoją też na wysokości zadania; uczęszcza przeciętnie 40 ćwiczących od lat 17, 18 członków w wieku od l. 14-tu, ćwicz. członków.

Oddział żeński liczy około 30 druchen. Zespół gimnastyczny bardzo często wyjeżdża do Gniazd swego Okręgu i innych Gniazd w Polsce z popisami, które cieszą się b. wielkiem powodzeniem. Ostatnio zespół ten brał udział w poświęceniu sztandaru „Sokoła“ w N. Zagórzu.

5. Do Przysp. Wojsk. należy około 25 druhów (młodzieży), ćwiczenia polowe przeprowadza się każdej soboty w terenie od godz. 18—22, czasem i dłużej i są prawdziwą przyjemnością ze względu na ich wycieczkowy charakter.

## DZIELNICA MAZOWIECKA.

DOBRE.

Zawody o mistrzowstwo Okręgu w Dobrem odbyte dnia 5 bm. przy współudziale 120 zawodników i zawodniczek, przy-

niosły szereg świetnych wyników, z których na wyróżnienie zasługują: bieg 100 m, skok w dal, skok w wyż. Z powodu ulewy ucierpiały wyniki: w rzucie dyskiem, w biegu 400 i 1500 *m*. Wyniki druchen bardzo słabe, lecz były to ich pierwsze zawody, po kilkudniowym zaledwie treningu. W ogólnej klasyfikacji zwyciężyło Gniazdo włocłowskie (30 pkt.), przed Dobrem (29 pkt.) dzięki udziałowi w obu tych zespołach druchen, trzecie miejsce przypadło Gniazdu z Brześcia kuj., którego druhowie zdobyli większość nagród w konkurencjach męskich. Na wyróżnienie zasługuje młody zespół z Radziejowa (15 pkt.), a rokujący wielkie nadzieje na przyszłość, oraz Aleksandrów (12 pkt.), zdobywa nagrody w strzelaniu zespołowem. Pozatem w kolarstwie święciły tryumf Osięciny (5 pkt.), zaś tabelę zwycięzców zamykają Czerniewice (2 pkt.) i Ryczyna.

Wyniki techniczne przedstawiają się następująco:

D-howie strzelanie: 1. Aleksandrów 188 pkt., 2. Dobre 135 pkt., 3. Brześć 118 pkt.

Siatkówka: 1. Dobre, 2. Włocławek, 3. Czerniewice.

Bieg kolarski 15 *km:* 1. Szczepański (Osięciny) 31,28 *m*, 2. Mantaj (Osięciny) 31,29 *m*, 3. Waszak (Byczyna) 31,31 *m*.

Bieg 100 m: 1. Kwieciński (Radziejów) 11,7 s. (rekord Okręgu), 2.Przysiedzki (Radziejów, 3. Bratkowski (Brześć).

Bieg 400 *m:* 1. Czerwiński (Brześć) 1.2,7 *m*, 2. Bratkowski (Brześć), 3. Przysiedzki (Radziejów).

Bieg 800 *m:* 1. Szortyka (Brześć) 2,24,8 *m*, 2. Bratkowski (Aleksandrów) 2,26,3 *m*, 3. Górecki (Brześć) 2,27,2 *m*.



Ćwiczenia Sokoła przemyskiego na gościnnym występie w Zagórzu dnia 13 lipca 1930.

Bieg 1500 *m:* 1. Szortyka (Brześć) 5,1,8 *m*, 2. Kopkiewicz (Radziejów) 5,2,4 *m*, 3. Rygiewicz (Brześć).

Skok w dal: 1. Bratkowski (Brześć) 5,87 *m* (rekord Okręgu), 2. Kopkiewicz (Radziejów) 5,61, *m*, 3. Bratkowski (Aleksandrów) 5,46 *m*.

Skok w zwyż: 1. Górecki (Włocławek) 1,59 *m* (rekord Okręgu), 2. Augustjański (Brześć) 1,50 *m*, 3. Kopkiewicz (Radziejów) 1,50 *m*.

Skok o tyczce: 1. Laks (Włocławek) 2,50 *m*, 2. Czerwiński (Brześć) 2,50 *m*, 3. Kwieciński (Radziejów) 2,40 *m*.

Rzut dyskiem: 1. Kamiński (Brześć) 24,30 *m*, 2. Kopkiewicz (Radziejów) 24,09 *m*, 3. Brożek (Radziejów) 23,08 *m*. (Rozegrane podczas ulewy).

Pchnięcie kulą: 1. Bratkowski (Aleksandrów) 9,80 *m*, 2. Laks (Włocławek) 9,60 *m*, 3. Tomaszewski (Dobre) 9,37 *m*.

D-chny bieg 60 *m:* 1. Kujawianka (Dobre) 10 s., 2. Rojewska (Włocławek), 3. (Dobre).

Skok w dal z m.: 1. Urbańska (Włocławek) 1,92 *m*, 2. Rojewska (Włocławek) 1,87 *m*, 3. Kujawianka (Dobre) 1,80 *m*.

Skok w dal z rozb.: 1. Kujawianka (Dobre) 3,41 *m*, 2. Urbańska (Włocławek) 3,30 *m*, 3. Rybacka (Dobre).

Skok w wyż: 1. Kijanowska (Włocławek) 1.02 *m*, 2. Milewska (Dobre) 1,02 *m*, 3. Urbańska (Włocławek).

Rzut dyskiem: 1. Milewska (Dobre) 17,25 *m*, 2. Chałaczkiewicz (Włocławek) 16,50 *m*, 3. Urbańska (Włocławek).

Pchnięcie kulą: 1. Kujawianka (Dobre) 6,48 *m*, 2. Urbańska (Włocławek) 5,48 *m*, 3. Gąsiorowska (Dobre).

### MSZCZONÓW.

Dnia 28 bm. odbyła się w Mszczonowie bardzo podniosła uroczystość odsłonięcia tablicy marmurowej w sali ćwiczebnej, wmurowanej dla uczczenia zasług prezesa T-wa dha W. Czerskiego i prezesowej dchny Zofji Czerskiej, których staraniem i ofiarną pracą powstała w roku ubiegłym własna Sokolnia. Uroczystość odbyła się po wysłuchaniu mszy św. w miejscowym kościele. Sokolnia rzeczywiście imponująca: murowana i postawiona na własnym gruncie, przez co Gniazdo ma zapewniony byt. Dzieło, na które z dumą mogą patrzeć jego współtwórcy.

### PRUSZKÓW.

W dniu 28 września b. r. w Pruszkowie odbyła się uroczystość, porywająca niezmiernie za serce: poświęcono pomnik ufundowany ze składek sokolich na grobie ś. p. Stanisława Węglińskiego, prezesa b. Okręgu grodzińskiego.

Z sokolni, z orkiestrą miejscowego Gniazda, wyruszyły dwa małe oddziały umundurowanych druhów i druchen ze sztandarem i dwoma wieńcami na cmentarz. Nad grobem ś. p. druha Stanisława Węglińskiego zebrała się bardzo licznie publiczność z pośród miejscowego społeczeństwa, pragnąca przy tej sposobności uczcić pamięć działacza społecznego, który umiał rozsiewać w pracy społecznej pierwiastki dobra, szczodrze rozrzucane ze swej duszy i serca.

Wśród publiczności było wielu sokołów „po cywilnemu“, obecnością swoją pragnęli oni uczcić człowieka, który nie pragnął swego wyróżnienia, lecz dążył wszelkiemi siłami do rozszerzania Idei. W ten sposób wyraził się protest tych bliskich pracowników Zmarłego, przeciwko nieprzemyślanej decyzji skasowania Okręgu grodzińskiego, którego dorobek w pracy organizacyjnej był znakomity.

Gniazdu pruszkowskiemu, w którego gronie znajdują się ludzie, umiejący tak czcić swoich zmarłych przodowników, przygodny uczestnik - sokół tej pięknej uroczystości życzy porozumienia bratnich dusz, któreby w zgodnym wysiłku pod światłym kierownictwem zdołały wyzyskać znakomite warunki istnienia „Sokoła“ w Pruszkowie na pożytek Idei sokolej i miejscowego społeczeństwa. To będzie jeszcze jeden sposób uczczenia ś. p. druha Stanisława Węglińskiego. *Este.*

## DZIELNICA POMORSKA.

### MNISZEK.

W niedzielę dnia 5 bm. odbyło się walne zebranie, na które członkowie nader licznie się stawili. Po przeczytaniu protokołu z poprzedniego zebrania przez sekretarza p. Melerowskiego przystąpiono do właściwych obrad. Przewodniczącym walnego zebrania wybrano jednogłośnie prezesa Okręgu p. St. Kunza z Grudziądza. Prezes p. Krzyżaniak wyłuszczył konieczność ustąpienia i zdał obszerne sprawozdanie z czynności. Członków liczy Tow. 93, w tem 30 kobiet. Ćwiczących jest 45 i to młodzieży 18. Zebrań Zarządu urządzono 13 i 2 nadzwyczajne, zebrań plenarnych odbyło się 10 i 2 walne, oraz urządzono jedną wycieczkę.

„Sokół“ w Mniszku brał czynny udział w każdej uroczystości narodowej, urządzanej w Grudziądzu i tak: w 10-tą rocznicę powrotu Pomorza na łono Ojczyzny, w antybolszewickiej manifestacji, jak niemniej w antyniemieckiej demonstracji, oraz brał udział w zlocie okręgowym III. Okręgu w dniu 3 maja br. Gotówki posiada Gniazdo zł. 500.— a majątek jest wartości 4.500 zł.

Po wyczerpaniu porządku obrad zamknął prezes p. Piasecki zebranie hasłem „Czołem“!

## DZIELNICA WIELKOPOLSKA.

### JAROCIN.

Gniazdo Borek obchodziło 6-go września br. 20-lecie swego istnienia. O godz. 10.30 wymaszerował olbrzymi pochód do klasztoru na nabożeństwo, poczem udano się w zwartych szeregach na uroczyste zebranie. Zebranie zagaił prezes Gniazda dh Weinert Jan, witając zebranych, poprosił na przewodniczącego zebrania prezesa Okręgu dha Paterka, który w swem wstępnem przemówieniu powitał obecnych i odczytał porządek obrad. Koło śpiewu w Borku odśpiewało kilka sokolich pieśni. Sekretarz Gniazda odczytał sprawozdanie z 20-lecia Gniazda. Po zebraniu i obiedzie odbył się bieg okrężny 3.200 *m*. Jako I. przybył do mety dh Janowski z Gniazda Borku w czasie 9,38 sek., II. dh Kościelniak z Gniazda Jarocina w czasie 9,39 sek., reszta biegaczy przybywała w dalszych odstępach do mety. O godz. 15-tej uformował się mimo niepogody barwny pochód drużyn sokolich i bratnich organizacyj i przemaszerował ulicami miasta do ogrodu dha Marczewskiego na boisko, gdzie miały się odbywać popisy gimnastyczne, które jednak z powodu burzy nie odbyły się. Ograniczono się do występów w sali. Pierwsze ćwiczyły druchny z Pogorzeli i Jarocina w strojach narodowych trojaka, druhowie z Pogorzeli i Borku efektowne piramidy, zaś Gniazdo żeńskie Piaski białego mazura. Na wyróżnienie zasługują Gniazda Pogorzela i Żeńskie Piaski, które dopiero w tym roku zostały założone, a tak licznie i wspaniale ćwiczą. Gniazdo Pogorzela przybyło w sile przeszło 60-ciu z całym Zarządem na czele.

Uroczystość, która niewątpliwie pozostanie w pamięci i przyczyni się do dalszego rozwoju Gniazda, zakończono zabawą taneczną.

### OKRĘG OSTROWSKI.

Tegoroczne sokole zawody lekkoatletyczne Okręgu ostrowskiego odbyły się w dniu 21 września 1930 r. w Kaliszu na Stadjonie Miejskim. Już od samego rana poczęły się zbierać drużyny zawodników przed Sokolnią przy placu Kilińskiego. O godz. 8.30 uformował się pochód, złożony z 110 zawodników i udał się do kościoła na nabożeństwo na intencję zawodników. Po nabożeństwie zawodnicy w szeregach udali się na Stadjon, gdzie punktualnie o godz. 11-tej przedpołudniem rozpoczęły się zawody. Z powodu niezbyt dobrej pogody, zawodników, stosunkowo do innych lat, stawiło się mało. Pomimo jednak deszczu i zimna zawodnicy starali się osiągnąć jak najlepsze wyniki.

Wynik zawodów:

Druhowie: w pięcioboju osiągnął I. nagrodę dh Włodarczyk Franciszek Gn. Ostrzeszów pkt. 2.281,30; II. nagrodę dh Ławniczak Stanisław Gn. Ostrzeszów pkt. 2.269,85; III. nagrodę dh Wiśniewski Mieczysław Gn. Kalisz pkt. 2.215,31.

Boje jednostkowe: w rzucie oszczepem osiągnął I. nagr. dh Drabas Franciszek Gn. Zębców *m* 37,15; II. nagr. dh Bąkowski Leon Gn. Kalisz *m* 36,46; III. nagr. Durdeń Józef Gn. Kalisz *m* 36,06.

W rzucie dyskiem osiągnął I. nagr. dh Durdeń Józef Gn. Kalisz *m* 34,77; II. nagr. dh Bajan Józef Gn. Kalisz *m* 31,62; III. nagr. dh Kopras Marjan Gn. Ostrów *m* 30,27.

W skoku w zwyż o tyczce osiągnął I. nagr. dh Buchhaltz Jan Gn. Kalisz *m* 2,70; II. nagr. dh Kopras Marjan Gn. Ostrów *m* 2,60; III. nagr. dh Kaźmierczak Franciszek Gn. Ostrów *m* 2,50.

W biegu 1500 *m* osiągnął I. nagr. dh Mikołajczyk Franciszek Gn. Zacharzew, czas 4.34,5; II. nagr. dh Pecold Józef Gn. Kalisz, czas 4.36,2; III. nagr. dh Klaman Mieczysław Gn. Ostrów, czas 4.41,2.

W skoku w zwyż osiągnął I. nagr dh Włódarczyk Franciszek Gn. Ostrzeszów *m* 1.50; II. nagr. dh Siarkiewicz Stanisław Gn. Kalisz *m* 1,45; III. nagr. dh Kaźmierczak Franciszek Gn. Ostrów *m* 1,40.

Młodzież męska od 16—18 lat: w czworoboju osiągnął I. nagr. dh Ścibiński Marjan Gn. Kalisz pkt. 1.848,74; II. nagr. dh Wodniakowski Bohdan Gn. Ostrzeszów pkt. 1.719,46; III. nagr. dh Nowaczyk Andrzej Gn. Ostrów pkt. 1.495,23.

Młodzież męska do lat 16-tu: w trójboju osiągnął I. nagr. dh Kwiatkowski Henryk Gn. Kalisz pkt. 1.982,82; II. nagr. dh Perski Józef Gn. Ostrzeszów pkt. 1.693,75; III. nagr. dh Przybył Jan Gn. Kalisz pkt. 1.621,65.

Druchny w trójboju osiągnęła I. nagr. dchna Ficówna Marja Gn. Kalisz pkt. 1.130,30; II. nagr. dchna Kortusówna Wanda Gn. Kalisz pkt. 665,40.

Boje jednostkowe: w biegu 200 *m* osiągnęła I. nagr. dchna Kortusówna Wanda Gn. Kalisz, czas $31^{1}/_{5}$.

W skoku w zwyż osiągnęła I. nagr. dchna Klamanówna Zofja Gn. Ostrów, wys. 1,25 *m*.

W rzucie dyskiem osiągnęła I. nagr. dchna Ficówna Marja Gn. Kalisz *m* 26,36; II. nagr. dchna Klamanówna Zofja Gn. Ostrów *m* 22,27.

Młodzież żeńska w trójboju osiągnęła I. nagr. dchna Klamanówna Barbara Gn. Ostrów pkt. 1.257,99; II. nagr. dchna Kempianka Stanisława Gn. Ostrzeszów pkt. 1.199,75; III. nagr. dchna Olekówna Marja Gn. Ostrów pkt. 1.059,41.

W sztafecie 4 × 100 nagrodę wędrowną zdobyło Gniazdo Kalisz w zespole dhów Wiśniewski — Bąkowski — Ścibiński — Jarnuszkiewicz uzyskując czas 50 sek.; II. miejsce zdobyło Gniazdo Ostrów w zespole dhów Banasiak — Rajewski — Pawliński — Kopras uzyskując czas 51 sek.

W sztafecie żeńskiej 4 × 75 *m* nagrodę wędrowną zdobyło poraz drugi Gniazdo Kalisz w zespole dchen Podsiedzikówna — Musielakówna — Ficówna — Kortusówna uzysk. czas 45 sek.; II. miejsce Gn. Ostrów w zespole dchen: Olekówna — Jajtnerówna — Klamanówna B. — Kyciakówna.

W siatkówce żeńskiej I. miejsce Gn. Kalisz 27 pkt.; II. miejsce Gn. Ostrów 25 pkt.; III. miejsce Gn. Ostrzeszów 21 pkt.

### KĘPNO.

W niedzielę dnia 31-go sierpnia br. odbył się drugi doroczny bieg na przestrzeni $16^{1}/_{2}$ *km* urządzony przez Okręg Kępiński Związku Sokołów Polskich. W biegu brało udział 10 zawodników — członków Gniazd tut. Okręgu. Z ogólnej liczby zawodników przybyło do mety 8-miu. Pierwszą nagrodę i nagrodę wędrowną w postaci puharu otrzymał dh Piotr Kubacki z Gn. Wieruszów, przebywając trasę w 1 godz. 5 min. i 49 sekund. Drugą nagrodę otrzymał dh Jan Kuchta z Gn. Krążkowy (1 godz. 6 min. i 48 sekund), a trzecią nagrodę dh Marjan Lisek z Gn. Kępno (1 godz. 8 min. i 44 sekund).

Osiągnięte wyniki wykazują, że Sokolstwo poczyniło w porównaniu z rokiem ubiegłym znaczne postępy na polu wychowania fizycznego. Bieg ten i wysiłek niech będzie zachętą do intensywniejszej pracy i większego zainteresowania się ideą sokolą dla innych druhów i sympatyków tej idei.

**Wszyscy nowowstępujący członkowie do organizacji sokolej mają według uchwały Zarządu Dzielnicy nabyć i zapoznać się z Katechizmem sokolim.**

**Popierajcie Bibljoteczkę Sokolą!**

# Kącik Sokoląt.

## Święty Mikołaj w Sokolni.

(Dokończenie).

BIM. A syn jego nic a nic się nie bał, kiedy stał z jabłkiem na głowie, bo wiedział, że ojciec jego jest najlepszym łucznikiem.

ŚW. MIKOŁAJ. Brawo, brawo chłopaczki. — *(siada na miejsce).*

BOM. No kochany mój Bimku, ty będziesz synkiem, a ja Wilhelmem Tellem, ja tak wolę.

BIM. Ale czy ty umiesz strzelać.

BOM. Przecież mówię, że będę Tellem, tem samem będę dobrze strzelał.

BIM. Ja się boję.

BOM. Syn Wilhelma Tella się nie bał. Stój tu, kładę ci jabłko na głowie, stój spokojnie *(odchodzi po łuk).*

*(Bim odgryza jabłko i prędko kładzie na głowie, jabłko spada).*

BOM. Co? Jabłko spadło? Syn Wilhelma Tella nie kręcił się, jabłko mu z głowy nie spadało *(kładzie znowu jabłko na głowie Bima).*

*(Bim odgryza jabłko, które znowu spada).*

BOM *(podnosząc i oglądając jabłko).* Co? takie obgryzione? Wstydź się Bim. Ty łakomczuchu, utrudniasz mi strzał, Wilhelm Tell strzelał do całego jabłka, a ja mam strzelać tylko do połówki i trafić? No ale teraz już przynajmniej stój spokojnie *(odchodzi na drugi koniec sceny z łukiem w ręku, łuk maleńki zrobiony z patyka i sznurka) do publiczności...* No patrzcie, jakim będę bohaterem, strzelam tylko do małej połówki.

*(Bim w ostatniej chwili porywa jabłko i zjada).*

BIM. Ale ja nie chcę być takim bohaterem, i wolę uniknąć bohaterstwa postradania jednego oka, gdyż ty nie jesteś prawdziwy Wilhelm Tell.

BOM *(z rezygnacją opuszczając łuk).* O rety!! *(pod rękę z Bimem zabierając konika odchodzą).*

*Wchodzi służący zasłania lampki czerwoną bibułką. Słychać śpiew „Nad Ebry falą“, wchodzą cyganki zbierają chróst, układają ognisko, potem tańczą, taniec i śpiew patrz w „ćwiczenia“. (Ognisko zrobione z lampki elektrycznej, przykrytej czerwoną bibułką). Po tańcu cyganek słychać trąbkę alarmową i głośny śpiew: „Hej strażacy hej chłopacy“, cyganki uciekają, z przeciwległej strony wpadają na koniu gimnastycznym strażacy.* (*Piosnka i ćwiczenia strażackie patrz w „ćwiczenia“.*

*Po ćwiczeniach strażackich strażacy odchodzą, wchodzi oddziałek ćwiczących, chłopaczków albo dziewczynek i następują ćwiczenia na piosnkę: „Niemasz to dzieci jak gimnastyka“, piosnka i ćwiczenia patrz w „ćwiczenia“, poczem wchodzą strażacy i razem maszerują z oddziałkiem gimnastycznym śpiewając „Marsz Sokoląt“,* (*«Marsz Sokoląt« patrz w „ćwiczenia“. Po skończonym marszu Św. Mikołaj wchodzi na scenę, gwizdek naczelniczki i wszyscy biorący udział w sztuczce wbiegają i otaczają Św. Mikołaja.*

ŚW. MIKOŁAJ. Kochana druchno naczelniczko, kochane, przemiłe moje sokolęta, jestem do łez rozczulony, waszym pokazem i waszą pracą, jakąście włożyli w wyćwiczeniu tylu obrazków. A to Dziecinka Boża będzie miała uciechę jak wrócę do nieba i opowiem, com tutaj w Sokolni widział, będę prosił u Tronu Boga, by was wszystkiemi łaskami obdarzył za tę waszą poczciwą pracę. Nim jednak odejdę, obdarzyć chcę was łakotkami, na któreście sobie setnie zasłużyli.

WSZYSCY. Niech żyje Święty Mikołaj, Niech żyje, niech żyje!

*(Św. Mikołaj rozrzuca sokolętom łakocie, może też rzucać na widownię).*

ŚW. MIKOŁAJ. No już muszę was żegnać i spieszyć w dalszą drogę, żegnajcie, żegnajcie sokolęta. Na przyszły rok do was powrócę, pracujcie porządnie, żegnajcie! Czołem! Czołem!

WSZYSCY. Czołem! Czołem! Czołem! Do widzenia Św. Mikołaju do widzenia, dziękujemy, dziękujemy. Nie zapominaj o nas, żegnaj nam.

*(Po chwili dzieci szybko ustawiają się w grupę i śpiewają „Marsza Sokolego“).*

(Ćwiczenia w następnym numerze).

## O Tadeuszu Kościuszce

Rozmówka dla dzieci. (Obrazek sceniczny).

*Skreślił* **M. W.**

(Dokończenie).

*Maryna:* Z ochotą ich tam nie puścili — ale oni przyszli z wojskiem, rozebrali Polskę i wtedy Kościuszko zebrał wojsko i ogłosił powstanie.

*Kazik:* Kiedy to było — czy dawno?

*Ewa:* Już będzie ponad sto lat.

*Staszek:* Mój dziaduś pamiętają powstanie, jak się bili po lasach — ale nie mówili nic o Kościuszce.

*Ewa:* Bo twój dziaduś mówił o innem powstaniu. Powstań było kilka, a to za Kościuszki było pierwsze i Kościuszko był wówczas naczelnikiem.

*Maryna:* Było to akurat dzień przed Zwiastowaniem. Kościuszko wyszedł na rynek w Krakowie i przysiągł Panu Bogu i Matce Boskiej, że będzie bił wrogów dopóty, dopóki ich nie wyrzuci z Polski.

*Karol:* A miał dużo wojska?

*Maryna:* Wojska miał mało i dlatego kazał iść do wojska wszystkim chłopom — ale nie wszyscy poszli, bo nie wszyscy wiedzieli, że bić trzeba wroga. Zebrał naczelnik 6.000, jednym dał karabiny, a chłopi zabrali kosy i piki i tak poszli z Kościuszką bić Moskali.

*Maryśka:* A czy oni śpiewali, kiedy szli na wojnę?

*Ewa:* Śpiewali, bo bez śpiewu na wojnę nigdy nie idą. Jak to oni śpiewali — hejno — zaśpiewajmy.

*Wszyscy:* Oj ostre, oj ostre
Oj ostre kosy nasze,
Wystarczą na krótkie
Moskiewskie pałasze.

*Maryna:* Ze śpiewem więc poszli i kosynierzy i wojsko — i zaszli aż pod Racławice. Tam było już 7.000 Moskali — więc Kościuszko rad nie rad, dalej do bitwy. Zaczęło się...

*Kuba:* E co ty będziesz gadać o bitwie, garnków ci pilnować, a nie do bitwy się brać — ładnieby to wojna wyglądała, gdyby się baby do niej zabrały.

Jak to było pod Racławicami — mnie posłuchajcie!

*Wszyscy:* Gadaj Kuba! gadaj!

*Kuba:* To tak było.

Kiedy Kościuszko przyszedł pod Racławice — patrzy — aż tu Moskali jak śmiecia — siedzą wszędy i szykują się do bójki.

Więc Kościuszko od razu do swoich armat mówi: puknijcie im tam — a armaty „brdeeeńń!“ i pukanina się zaczęła.

Ale i Moskaluchy psie wiary, jak nie ponastawiają swoich armat, jak nie hukną, to ci tak zaczęli hukać, jakby koniec świata miał być.

*Maryśka:* A krew się lała mocno?

*Józek:* A cóż ty myślała, że deszczówka?

*Kuba:* Jużci lała się krew niby woda w rzece, ale my nic — patrzy Kościuszko — patrzy i mówi do swoich konnych żołnierzy — hej no na Moskala — i puścili się ułani w galop — ale ich było mało i musieli się cofnąć, — próbowali i drugi raz, ale znów musieli się cofnąć. A Moskaliska nastawiali sobie tymczasem harmat i dalej walić w samego Kościuszkę.

*Stasia:* Oj rety z armaty na Kościuszkę — i zabili go?

*Kuba:* To nie — bo chłopa tam było huk.

Skoro Kościuszko zobaczył, że tyle Moskale harmat ponastawiali — wyjechał wtedy na koniu w swojej chłopskiej sukmanie...

*Hanka:* To Kościuszko był chłop?

*Karol:* Chłopem on nie był, ale się po chłopsku nosił — tak jak go to malują na obrazku.

*Kuba:* Zajechał Kościuszko przed swoich chłopów i mówi do nich tak: „Hej chłopcy! zabrać mi te armaty“ — a nam ci w to graj. Rzuciliśmy się, biegniemy, a Moskale — „brdeeeeń“ i kupa nas ostała.

Reszta myśli sobie — będzie źle — i dalej naprzód — nim ci te pluchy znowu naładowali armaty, my już byli przy nich; pierwszy zaś Bartek Głowacki jak się nie dorwie Moskali, złapał armatę, nakrył czapką, bo Moskal ogień przykładał, aby znów wystrzelić — a drugą ręką jak nie zawinie kosą — tak ci ani jednego Moskala przy armacie nie zostało.

*Kazik:* Zabrali armaty? i co z niemi zrobili?

*Józek:* Co mieli zrobić, Bartek Głowacki siadł na armatę niby na konia, a drudzy przyciągli go do naczelnika i pokazali mu zucha-chłopa.

*Kuba:* Cicho szkraby, kiedy o bitwie opowiadam. Ano jak my zabrali armaty, tak ci Moskale w nogi, bo nie chcieli się już z nami bić i bitwę my wygrali.

*Kazik:* My wygrali.

*Kuba:* Wieczór już był; posiadali sobie nasze chłopcy na murawie, otarli spocone czoła rękawem, powyciągali chleb i ser z opałek i dalej jak nie hukną z całego gardła *(melodja Bartoszu, Bartoszu) — śpiew.*

Kościuszko nauczył
Hej pod Racławicami
Jak siekierą, kosą
Rozprawiać z wrogami!

*Maryśka:* I nie bali się tak krzyczeć, kiedy Moskale byli blisko?

*Wszyscy:* Cha! cha!

*Karol:* Tać słyszałaś, że Moskale uciekli.

*Kuba:* No i tak se śpiewali my po bitwie — i tyla.

*Dziewczęta:* Kuba gadaj jeszcze, co dalej było.

*Józek:* Chcecie wiedzieć co dalej było? — otóż tak: posiadali chłopcy i śpiewali jak na odpuście — aż tu na ten krzyk zbiegło się bab kupa i dalej pytać: co? jak? cy was co nie boli? a gdzie tam „mój“, bo też poszedł z kosą — gdy nagle nadjeżdża naczelnik i woła Bartosza. My wstajem, krzyczymy „wiwat Kościuszko!“, a on Bartka chłopa robi szlachcicem i mianuje oficerem.

*Karol:* A to sie musieli ucieszyć!

*Józek:* Jeszcze jak — wtedy wszyscy obstąpili Głowackiego i zaśpiewali mu z całego serca tak jak my dzisiaj śpiewamy:

*Śpiewają:* Bartosu, Bartosu
Hej nie traćwa nadziei
Bóg pobłogosławi
Ojczyznę nam zbawi.

*Michał:* Co się dalej stało? — mówcie o Kościuszce.

*Ewa:* Dalej było tak: Kiedy Moskale uciekli z pod Racławic, poszedł Kościuszko dalej bić ich, gdzie ich tylko napotka i znowu znalazł ich pod Szczekocinami — ale tam była taka moc wojska moskiewskiego i pruskiego, że Kościuszko cofnął się i przybył do Warszawy, gdzie wybuchło powstanie pod dowództwem szewca, Jana Kilińskiego, tego, o którym śpiewają:

*Śpiewa, za nią wszyscy:*

Kiliński był szewcem
Podburzył on Warszawę,
Sprawił Moskaliskom
Weselisko krwawe

a tymczasem straszna armja szła zdobyć Warszawę. Kościuszko już tam był i wojsko i Kiliński — nie było ino Bartosza, którego poranili pod Szczekocinami i umarł z ran.

*Karolka:* A gdzie go pochowali?

*Paweł:* Głowackiego pochowali w Kielcach, a sam naczelnik płakał na jego pogrzebie.

*Maryśka:* Toć to ten sam Głowacki, o którym nam matula opowiadali i śpiewali tę długą pieśń — jak to idzie... aha!

*Śpiewają (melodja „Hej tam w karczmie za stołem“):*

W dawnych czasach to słynął
Kum Bartłomiej Głowacki,
Od Moskali on zginął,
Z niego chłopak był chwacki.

Jak na wroga zwołali
Wiarę z naszych powiatów,
Myśmy bili Moskali
Przy pomocy magnatów.

Raz pamiętam z wieczora
W Racławicach stojewa —
Coś się czerni z za bora
I Moskali widziewa.

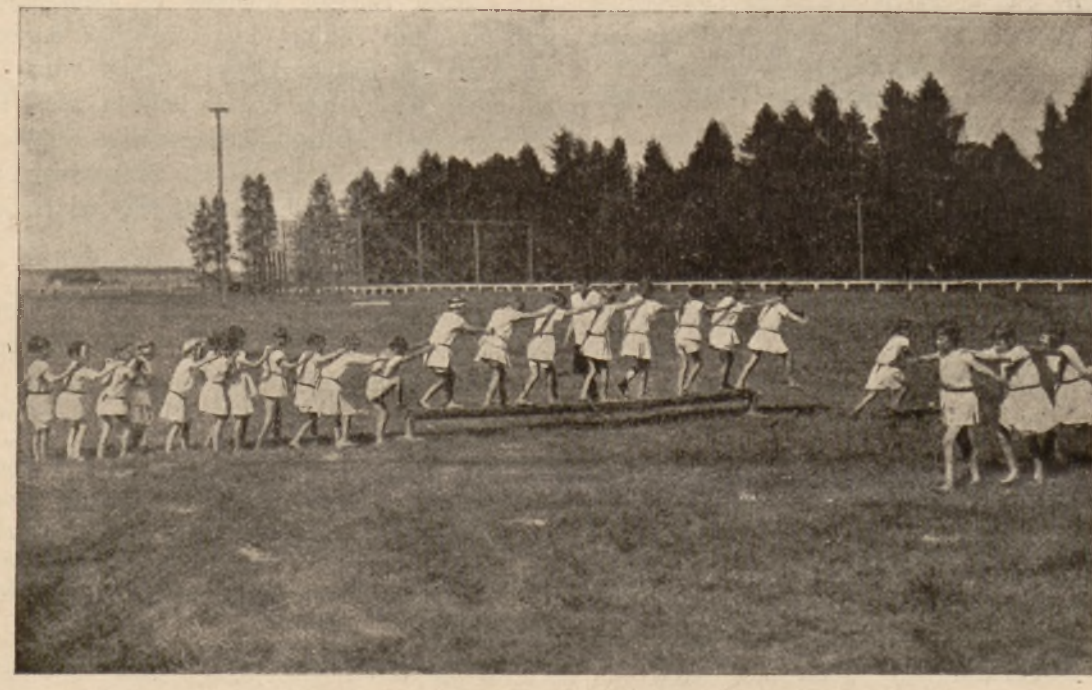
*Ewa:* Oblęgali Warszawę Moskale i Prusacy, ale nie wskórali nic, bo się ani Kościuszko nie dał, ani ludność miasta.

*Kasia:* To i kobiety się biły w Warszawie?

*Staszek:* Tak biły się, ale przy garnkach i wyły po całych nocach jak żyd na sądny dzień. My się bili tak, że Prusacy i Moskale uciekli z pod Warszawy.

*Paweł:* Gdzie tam oni uciekli — ot cofnęli się, a tymczasem wysłał car nowe wojsko na Warszawę. O tem dowiedział się Kościuszko i chciał je pobić, zanim ono połączy się z innemi oddziałami; wyszedł więc z Warszawy i stanął pod Maciejowicami, gdzie przyszło do strasznej bitwy. Kościuszko został ranny i dostał się do niewoli, a Moskale zdobyli Warszawę.

*Stasia, Hanka, Kasia:* Do niewoli Naczelnik?



Gniazdo Kozłówka. — Drużyna sokoląt (dziewczęta).

Kiej Kościuszko ich zoczył,
Kazał bębnić na bitwę
Wtem Głowacki podskoczył,
A miał kosę jak brzytwę.

Hen za borem armaty
Bronił oddział kozacki
„Poczekajcie psubraty“
Krzyknął Bartosz Głowacki.

Kiej wziął machać, wywijać
My też obces na wrogi
Dalej ranić zabijać,
Aż Moskale het w nogi!

I przez rowy przepaście
Uciekali jak wściekli;
Myśmy armat dwanaście
Do Kościuszki przywlekli.

*Maryśka:* Ewa! mów dalej o Kościuszce — co tam było w Warszawie.

*Paweł:* Tak do niewoli dostał się naczelnik i był w więzieniu. Stamtąd go wypuścili i odjechał do Ameryki, a następnie do Szwajcarji, gdzie umarł w r. 1817.

*Michał:* Czy tam także pochowali Kościuszkę?

*Józek:* Nie — Kościuszko leży w Krakowie pomiędzy królami, a koło miasta ma usypany straszny kopiec, który tak jest wysoki — aż do nieba.

*Hanka:* A czy można iść na grób Kościuszki?

*Ewa:* Jak pójść — przecież Kraków daleko, trzeba jechać koleją.

*Kasia:* Dlaczego Kościuszko tak bił Moskali?

*Maryna:* Mówiłam ci, że chciał oswobodzić Polskę.

*Kasia:* I nie oswobodził?

*Maryna:* Nie — bo dostał się do niewoli i nie mógł już walczyć.

*Stasia:* A czy potem próbował kto oswobodzić Polskę?

*Ewa:* Za wzorem Kościuszki zrywali się Polacy do powstania jeszcze kilka razy, ale ostatecznie udało się to dopiero w czasie wielkiej wojny w 1914 r.

*Kasia:* Mój ojciec był na tej wojnie i mówił, że trwała ona cztery lata.

*Michał:* Cztery lata trwała wojna na świecie, ale w Polsce musieliśmy się bić jeszcze drugie cztery lata, zanim zapanował spokój i Polska stała się wolną...

*Maryna:* A wiecie wy o tem, że w tej ostatniej wojnie o Polskę biły się nawet dzieci takie, jak my.

*Stasia, Kasia:* Nawet takie sokolęta?

*Karol:* No, no... znowu nie takie dziewczęta jak wy. Nie myślcie sobie, że dziewczęta przydają się do czego na wojnie. Małe chłopaczki chwytali za karabiny i bili na ulicach Lwowa, co się tylko wlazło, a dziewczęta, takie jak wy, skrobały kartofle i to nazywała się u nich wojna.

*Maryna:* Nie wygaduj na kartofle, bo i tego na wojnie potrzeba, żołnierz także musi przecież jeść — ale dziewczęta były zresztą kurjerkami...

*Hanka:* Co to znaczy kurjerkami?

*Ewa:* Kurjerkami nazywamy takie osoby, które przenoszą listy i wieści do wojska.

*Kasia:* To listowy, dlaczego na wojnie dziewczynki musiały przenosić listy, czy nie było listowych?

*Ewa:* Niebezpieczna to służba, gdyż nieprzyjaciel wyłapuje skrzętnie tych, którzy wojsku przynoszą nowiny, dlatego muszą to robić osoby nieznaczne, niepokaźne, aby wróg nie domyślał się, że to kurjer. Sokolęta spełniały taką właśnie rolę.

*Stasia:* A czy dorośli sokoli byli także kurjerami?

*Kuba:* Sokoli — Staszka — bili się na froncie i tworzyli wojsko w czasie całej wojny.

*Józek:* Mój wuj aż z Ameryki przyjechał na wojnę, on tam jest sokołem.

*Karolka:* To i w Ameryce są sokoli?

*Michał:* Są i w Ameryce i we Francji i wszyscy szli na wojnę za Polskę, a najwięcej z Ameryki.

*Maryśka:* A skąd jeszcze bili się sokoli?

*Paweł:* Ze wszystkich stron. Z Poznania i Lwowa, Krakowa i Wilna i Warszawy i na Śląsku, wszyscy szli, bo tak nam kazał Naczelnik Kościuszko — nasz patron.

*Stasia:* A czy sokolęta z Ameryki szły także na wojnę, czy tam może nie ma sokoląt?

*Maryna:* Sokolęta są i w Ameryce ale na wojnę nie szły, bo to dla nich zadaleko, one tylko modliły się za swoich ojców, którzy poszli. Tak wszyscy sokoli wielcy i mali służyli Polsce i dawali przykład innym.

*Kazik:* To sokoli dawali przykład innym jak służyć Polsce?

*Karol:* Aha — to dlatego śpiewają:

Hej bracia Sokoły dodajcie mu sił
By ruchu zapragnął, by powstał i żył.

*Józka:* Ale i sokolęta nie zapominają o Polsce, bo i my śpiewamy w swojej piosence:

Polska nasza ziemia święta
Dla niej służą Sokolęta
Służę ja — służysz ty
Maszerujmy raz, dwa, trzy.

*Ewa:* Tak widzicie, że kiedy wszyscy poszli w bój za Polskę, bo starzy i młodzi, chłopcy i niewiasty, to Polska powstała. Nauczył zaś nas tego Tadeusz Kościuszko, patron Sokolstwa.

*Karol:* Kiedy tak, to musiał ten Kościuszko być świętym, i zaśpiewajmy, by go ucieszyć.

*Wszyscy:* Dobrze! dobrze! zaśpiewajmy!

*Józek:* Paweł! zacznij tę sokoląt piosenkę!

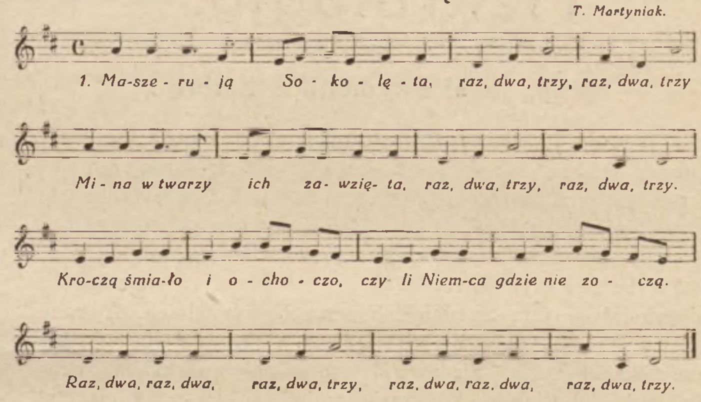
*Paweł zaczyna (wszyscy za nim):*

Patrz Kościuszko na nas z nieba,
Jak sokoląt cała rzesza
Dla wolności, gdy potrzeba,
Nawet w krwawy bój pospiesza.

Oto jest sokoląt śpiew, śpiew, śpiew, } *bis.*
Polsce swe oddamy życie, krew. }

## Marsz sokoląt

T. Martyniak.




2. *Na koniku Jaś na przedzie, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Zbrojne hufce naprzód wiedzie, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Amarantem błyszczy błonie*
*I parskają rącze konie.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*

3. *Hufiec śpiewa dana, dana, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Basia patrzy zapłakana, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Drobną rączką kwiatki zbiera*
*A fartuszkiem łzy ociera.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*

4. *Nie płacz, Basiu, oczek szkoda, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Jesteś jeszcze bardzo młoda, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Nie rozumiesz, że na pole*
*Walczyć jedzie to sokolę.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*

5. *Nic nas Niemiec nie przestrasza, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Dobędziemy tam pałasza, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Skoro pobijemy wroga,*
*Pocieszymy ciebie, droga.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*

6. *Jaś wypuścił konia kłusem, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Basię żegnał swą całusem, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Ruszył pędem, jak wichura,*
*Za nim wrzaśli wszyscy: hura!*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*

7. *Basia patrzy, łzy jej cieką, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Już zniknęli hen daleko, 1, 2, 3, 1, 2, 3.*
*Klęka, mówiąc: mocno wierzę!*
*Że ich Bozia mi ustrzeże!*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*
*Raz, dwa, raz, dwa, raz, dwa, trzy.*

# Wiadomości obywatelskie.

## Kalendarzyk historyczny.

### Październik.

4. (15) 1582. Batory zaprowadza kalendarz gregorjański.
10. 1794. Bitwa pod Maciejowicami.
11. 1779. † Pułaskiego pod Savannah.
13. 1927. Sprowadzenie serca Kościuszki do Warszawy.
15. 1817. † Kościuszki,
16—19. 1813. Bitwa pod Lipskiem i śmierć ks. Józefa w Elsterze (19. X.).
16. 1848. Bem wodzem powstańców we Wiedniu.
17. 1849. † Fryderyka Chopina.
24. 1795. Traktat rozbioru Polski między Rosją a Prusami.
26. 1923. Sprowadzenie zwłok Sienkiewicza.
27. 1430. Zgon Witołda.
30. 1918. Śląsk Cieszyński łączy się z Polską.

### Rocznice Sokole.

15. 1898. Wprowadzenie uroczystości sokolej w rocznicę zgonu T. Kościuszki.
25. 1896 Poświęcenie własnego gmachu w Łańcucie.

# Nekrologja.

## † Śp. Józef Raymund Schmidt.

W dniu 17 ub. m. odszedł od nas na zawsze dh Józef Rajmund Schmidt, urodzony 2 sierpnia 1866 w Tarnopolu. Sokolstwo nasze, a szczególnie Okręg tarnopolski Dzielnicy Małop. dotknęła niezapomniana strata. Odszedł bowiem człowiek, który tak wiele poświęcił dla ukochanej przez siebie sprawy sokolej, odszedł Ten, który od r. 1902 był niestrudzonym szermierzem idei sokolej — tam na dalekich kresach wschodnich. A życie Jego było pełne trudu i poświęceń, zajmując bowiem wysokie stanowisko społeczne, nieraz był wystawiony na szykany wrogich Polsce żywiołów. W czasie wojny polsko-„ukraińskiej“ został wzięty do niewoli i nieludzko katowany, wkońcu postawiony przed sąd doraźny. Jednak szczęśliwie uszedł i znowu wrócił do pracy, powołując do życia Sokół w Tarnopolu, zakładając T. S. L., Kółka rolnicze i przewodnicząc Polskiej Organizacji Narodowej. W uznaniu więc zasług Tego Wielkiego Sokoła cała Dzielnica Małop. kornie chyli głowę nad Jego grobem. Czołem Jego pamięci!

## † Śp. Józef Kozłowski.

Nieubłagana śmierć wyrwała z szeregów Sokolstwa polskiego w dniu 11 września br. Józefa Kozłowskiego, naczelnika „Sokoła“ bocheńskiego w wieku lat 67.

Blisko pół wieku, bo lat 40-ci pracował Zmarły w Gnieździe bocheńskim, którego sam był w r. 1891 założycielem. Z niepowszednią miłością i poświęceniem ofiaruje każdą wolną chwilę ukochanemu przez siebie Sokołowi. Nic też dziwnego, że już w drugim roku istnienia Gniazda powołany zostaje na stanowisko naczelnika, na którem wytrwał aż do zgonu. Ale człowiek tak ruchliwy i aż do skrajności przejęty duchem patrjotycznym nie poprzestaje tylko na wychowaniu fizycznem członków i młodzieży sokolej ale wpaja w nich ducha narodowego przez częste odczyty i pogadanki oraz urządza wycieczki krajoznawcze, zaś młodzież otacza iście ojcowską opieką i umiłowaniem.

To też Gniazdo bocheńskie należało do najruchliwszych w Okręgu krakowskim. W okresie swej służby sokolej powołany zostaje do Zarządu Okręgu i Dzielnicy krakowskiej, piastując tam godność I. zastępcy naczelnika, zaś w latach 1909 do 1914 jest członkiem Grona nauczycielskiego Związku, najwyższej magistratury technicznej Sokolstwa polskiego. Pozatem przez szereg lat oprócz stanowiska naczelnika jest także gospodarzem Gniazda bocheńskiego. Aż do r. 1914 bierze udział nieomal we wszystkich kursach nauczycielskich, urządzanych rokrocznie czy to przez Okręg, czy też Związek. Z Jego też inicjatywy powstaje rokrocznie w czasie wakacyjnym sokola kolonja dla młodzieży z Bochni, której nadaje typ na wzór krakowskiego parku im. Dra Jordana, obejmując w kolonji osobiście kierownictwo.

Na początku roku 1930 przyznaje Mu Związek Sokolstwa polskiego „Zaszczytną odznakę“ za długoletnią pracę wychowawczą i techniczną w Sokolstwie. Niestety skutkiem Jego długotrwałej choroby nie było nam danem, aby to odznaczenie można było Mu wręczyć sposobem uroczystym i tak odszedł, nie doczekawszy się tego skromnego, ale pełnego uznania za poniesione trudy i znój, jakie położył za życia na polu pracy sokolej. Jego też staraniem i zapobiegliwością wyprawił we wrześniu 1914 r. kilkadziesiąt druhów ochotników w szeregi 2 pułku Legjonów Polskich, którzy chlubnie się zapisali w historji odrodzenia Ojczyzny.

Tak pojmował ideę sokolą Józef Kozłowski, — to też dobrze się zasłużył temu Sokolstwu.

Śmierć Jego zaskoczyła nas zupełnie nieoczekiwanie. Zmarł w Krakowie, pochowany dnia 13 września br. przy udziale delegatów wszystkich Gniazd I. Okręgu oraz delegatów z innych Okręgów Dzielnicy krakowskiej.

Nad otwartą mogiłą pożegnał ś. p. Kozłowskiego imieniem Sokolstwa Prezes Okręgu I. druh Kubalski w słowach pełnych żalu:

„Nie zapomniemy Cię nigdy kochany Naczelniku“ — powiedział mowca na zakończenie, składając zarazem przyrzeczenie, że Jego życie i poczynania pozostaną dla nas wzorem i że naśladować Go będziemy tak — jak ś. p. Kozłowski został wiernym Sokolstwu aż do śmierci.

Złotej księdze Sokolstwa polskiego przybywa nowe nazwisko, które brzmieć będzie na wieczną pamiątkę: „Józef Kozłowski“.



**Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce.** Odpowiedzialny redaktor: **Władysław Laskowski.**

Pierwsza Związkowa Drukarnia we Lwowie, ul. Lindego 4.